

optimista szemlélet
a negatív érzelmek száműzése
helyes ítélőképesség és cselekvés

ROLF MERKLE

Depressziót soha többé

*Önsegítő program a negatív
érzelmek leküzdésére*



Duna
INTERNATIONAL

ROLF MERKLE

Depressziót soha többé

***Önsegítő program a negatív
érzelmek leküzdésére***

Ha szeretné legyőzni a depressziót, meg kell tanulnia, hogyan száműzze az életéből a negatív érzelmeket. A legtöbbet az segít, ha minden egyes negatív érzelemre úgy tekint, mint egy-egy önálló, megoldásra váró problémára. Értse meg keletkezésüket, és hogy miként tudja befolyásolni azokat. Így ezt a tudást felhasználhatja arra, hogy jobban uralja kellemetlen érzelmeit. Minél jobban megtanulja negatív érzelmeit befolyásolni és saját javára átformálni, annál gyorsabban múlnak el depressziós tünetei.

Lehet egyáltalán önmagunkon segíteni?

A válaszom az, hogy: igen, lehet. Minden ember segít önmagán azzal, hogy mindig azt teszi, amit helyesnek és megfelelőnek ítél. Ez a könyv megmutatja Önnek, miként tudja ön maga megoldani a problémákat.



9 789639 919266

2495 Ft

Rolf Merkle
Depresszió
Soha többé!

Önsegítő program a negatív érzelmek leküzdésére



M2

Duna International

Fe

613
455

Fordította: Barna Erika
Szerkesztette: Bartha Elektra

Az eredeti első kiadás címe:
Nie mehr deprimiert - Selbsthilfeprogramm
zur Überwindung negativer Gefühle
© 2004 mvvVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, Germany.
www.mvv-verlag.de

Hungarian translation © Barna Erika

A könyv megjelenését támogatta:
Symbol Budapest

ISBN 978 963 9919 26 6

424 188

Minden jog fenntartva. A kiadó engedélye nélkül tilos a könyv
bármilyen módon történő másolása, terjesztése,
beleértve a fénymásolást és az elektronikus adathordozó eszközöket is.

Kiadja a DUNA International
Könyvkiadó Kft.
1106 Budapest, Keresztúri út 8/A
Telefon: (1) 264 4555, fax: (1) 264 4551
E-mail: kiado@dunakiado.hu

Feladós kiadó: a kft. ügyvezetője
Kiadóvezető: Baráz Miklós
Művészeti tanácsadó: Baráz Klára
Műszaki vezető: Marton Éva
A kötetet gondozta: Sipos Attila
Operátor: Nagy Péter
Beltípusgráfia és nyomdai előkészítés: Kiss Tamás

Készült a DUNA International Könyvkiadó Kft. nyomdájában



Bevezető

Néhány évvel ezelőttig még keveset tudunk a depresszió valódi okairól és mibenlétéről. Legalább akkora volt a segítők tehetetlensége, mint az érintetteké.

A depresszió területén végzett intenzív kutatások azonban az utóbbi tíz évben sok mindent világossá és érthetővé tettek az ilyenfajta hangulatzavarral kapcsolatban.

Új és tudományosan kitapasztalt módszerek segítségével a depresszív emberek ma már le tudják győzni depressziójukat. Ezek a módszerek a kognitív terápiának nevezett kezelési formán alap-
szanak. A kognitív kifejezés azt jelenti, hogy a terápia az emberek
gondolkodásával és szemléletmódjával foglalkozik.

A depresszió egyik jellemző tulajdonsága az érintettek túlzottan
pessimista gondolkodása. A kognitív terápia során a páciens meg-
tanulja önmagát és a világot egy új és realisabb szemszögből néz-
ni. Ezáltal nemcsak negatív hangulata javul, de képessé válik rá,
hogy az eljövendő kríziseken átsejtsse önmagát.

Hogyan segíthet Önnek a kognitív terápia?

A választ egy apró példán keresztül szeretném Önnek bemutatni. Tétélezzük fel, hogy eljön hozzám a rendelőbe és megkérdi tőlem: „Merkle úr, használhatom-e a kognitív terápiát arra, hogy igazán depresszióssá tegyem magam? Jelenleg kitűnően érzem magam. Jól mennek a dolgaim, kellemes a közérzetem, de szeretnék túljutni ezen és nyomott hangulatra vágyom. Tudna-e nekem ebben segíteni?”

Először is biztosítanám Önt arról, hogy ez nem lesz könnyű. Kemény munkát igényel az egyik végtől, tehát abból, hogy jól éri magát, a másik végletbe, azaz a depresszióba eljutni. De nem lehetetlen. Ha Önnek valóban fontos, hogy depresszív legyen, akkor képes lesz elérni.

Nagy valószínűséggel kétségei lennének, hogy a kognitív terápia valóban segítene-e a céljai elérésében. Talán felvetné azt is, hogy egyáltalán nincs arról meggyőződve, hogy sikerülne depresszióssá válnia, lévén most túlságosan is jól éri magát.

Ekkor én elmagyaráznám Önnek, hogy az a meggyőződése, miszerint ez nem sikerülhet Önnek, csupán az Ön véleménye. Ahhoz, hogy rájöjjön, igaza van-e, előbb ki kell próbálnia. Így hát bátorítanám Önt, hogy egy ideig dolgozzon ezen és derítse ki, valóban képtelen-e depresszívvé tenni önmagát. Ez az egyetlen módja annak, hogy megállapíthassa, tényleg hatékony-e a kognitív terápia.

Ezután megmutatnám Önnek, miként teheti magát depresszióssá. Azt tanácsolnám, hogy minden egyes alkalommal, amikor jól éri magát, gondoljon valami nagyon rosszra. Azt kérném Öntől, hogy folyamatosan a rossz tulajdonságaira és hibáira gondoljon. Bátorítanám Önt arra, hogy mindenben kizárólag a negatívumot

nézzé. És hogy teljesen biztosra menjünk, azt tanácsolnám Önnek, hogy csakis olyan emberekhez hasonlítsa magát, akik többet értek el Önnél, és ami miatt el kell ítélnie és le kell becsülnie önmagát.

Eleinte talán túlságosan mesterkéltnek tűnne ez önnek, de hát nincs is arról meggyőződve, hogy minden ennyire negatív. Az a benyomása támadhat, hogy ez így nem működik.

De ha azt gondolná, hogy „akár meg is próbálhatom, hiszen nincsen veszíteni valóm”, és teszem azt, egy hónapig gyakorolna, akkor jó esélyei lennének rá, hogy depressziós legyen.

Minél fontosabb az Ön számára az a cél, hogy depressziós legyen, annál inkább sikerülni fog.

Ugyanígy, ha szeretné megtanulni legyőzni a depressziót, akkor:

1. Legyen fontos az Ön számára a cél elérése.
2. Minden kétsége ellenére, hogy sikerülhet ez Önnek, dolgozzon rajta, és alkalmazza az általam bemutatott módszereket.
3. Legyen türelmes. Ne várja, hogy néhány napon belül elérni célját.

Hogyan segíthet önmagán?

A depresszív állapot többé-kevésbé egy mély szomorúságnak megfelelő állapot. Ez azonban nem az egyetlen érzés, amit megtapasztalhat, amikor depressziós. Ellentétben azzal, amit legtöbbször gondolnak róla, a depresszió nem egyetlen érzés, sokkal inkább különböző érzelmek keveréke. Majdnem mindig tartalmaz

haragot és kisebbségi érzést. Gyakran a bűntudat is nagy szerepet játszik a depresszív hangulatzavar kialakulásában és fennmaradásában. A félelem és az aggodás pedig még nehezebbé teszi a depresszív ember életét.

Ha szeretné legyőzni a depressziót, meg kell tanulnia, hogyan száműzze az életéből ezeket a negatív érzelmeket. A legtöbbet az segít, ha minden egyes negatív érzelmre úgy tekint, mint egy-egy önálló, megoldásra váró problémára.

Írtse meg keletkezésüket, és hogy miként tudja befolyásolni azokat. Így ezt a tudást felhasználhatja arra, hogy jobban uralja a kellemetlen érzelmeket. Minél jobban megtanulja a negatív érzelmeket befolyásolni és saját javára átforgatni, annál gyorsabban múlnak el depressziós tünetei.

Lehet egyáltalán önmagunkon segíteni?

A válaszom az, hogy: igen, lehet. Minden ember segít önmagán azzal, hogy mindig azt teszi, amit helyesnek és megfelelőnek ítél. Az emberek azonban tudatlanságból gyakran olyan eszközöket és utakat választanak, amelyek többet ártanak, mint használnak.

Alkohollal, gyógyszerekkel vagy kábítószerrel próbálnak javítani lelkiállapotukon, vagy akár az öngyilkosságba is menekülnek, mert nem látnak más kiutat a problémákból.

A „Soha többé depresszió” megmutatja Önnek, miként tudja veszélytelen módon, a kognitív terápia segítségével, önmaga megoldani a problémákat.

Ezt a programot használhatja terápiája kiegészítéseként, vagy dolgozhat önállóan. Előfordulhat, hogy ha épp terápiára jár, akkor

terapeutája ajánlotta ezt a könyvet. Ő ugyanis tisztában van azzal, hogy Ön gyorsabban tud haladni, ha a terápiás beszélgetések mellett ilyen jellegű könyvekkel is foglalkozik.

Függetlenül attól, hogy egyedül, vagy terapeuta segítségével oldja meg a problémáit, mindkét esetben tennie kell érte. Egyedül Ön képes arra, hogy legyőzze a depressziót. Ez a program vagy a terapeuta legfeljebb segítő támogatást tud nyújtani ehhez.

Minden problémát meg lehet oldani egyedül egy ilyen programmal?

Túlzs lenne, ha azt állítanám, hogy a problémák megoldásához minden esetben elegendő egy ilyen könyv elolvasása és feldolgozása.

Ahhoz, hogy önmagunkon segíteni tudjunk, több kell, mint egy könyv. Időre és személyes erőfeszítésekre van szükség hozzá. Van, akinek könnyebb ezt egy terapeuta segítségével megtenni.

Nagyon súlyos, vagy régóta fennálló depresszió kezeléséhez egészen biztosan tapasztalt terapeuta segítségére és támogatására van szükség. Bizalommal fordulhat hozzám, ha a könyvben ez vagy az nem teljesen érthető az Ön számára. A megértését kérem azonban, hogy a személyes problémájával nem fogok tudni behatóan foglalkozni. A levél nem helyettesítheti a terapeutával folytatott beszélgetést. Ha bővebb információkra kíváncsi arról, miként tudja a szemléletmódja megváltoztatásával az életét megváltoztatni, akkor ajánlom figyelmébe az „Érzelmek megértése, problémák kezelése” című könyvet, amelyet Doris Wolf kolléganőmmel közösen írtunk.

Hogyan tudja a legtöbbet profitálni ebből a programból?

Kövesse a programot figyelmesen, oldalról oldalra. Néha álljon meg és tartson egy kis szünetet. Gondolja át, „emészsze” meg az olvasottakat. Ez nagyon fontos. Önmagában ez a program nem fogja megváltoztatni a negatív hangulatát. Azt csak Ön tudja megtenni. Ennek előfeltétele azonban, hogy teljes odaadással végezze ezt a programot, és ne tévessze össze egy krimivel. Krimiket az ember szórakozásból olvas, és mihamarabb a végére akar érni, hiszen tudni akarja a történet kimenetelét. Ha Ön ebből a programból a lehető legtöbbet szeretné megtanulni, akkor másképp kell olvasnia.

5 fontos tanács a program elvégzéséhez

1. Lelkiismeretesen olvasson el minden fejezetet. Ne fusson át rajtuk felszínesen. Előfordulhat különben, hogy fontos részletek fölött siklik át, majd csalódottan teszi le a könyvet mondván: „Tudtam én, hogy rajtam nem lehet segíteni”.
2. Szánjon a programra naponta legalább 30 percet. A legjobb, ha előre lefoglal magának erre minden nap egy bizonyos időt. A programra szánt idő részben azt is meghatározza, milyen gyorsan fog haladni. Hiszen tudja: semmi nem hullik az ember ölétébe. Ha valamit el akarunk érni, tennünk is kell érte.
3. Végezze el a programban leírt feladatokat. Csak akkor menjen tovább a következő fejezetre, ha úgy érzi, megértette az olvasottakat és alkalmazni tudja a módszereket.

4. Szövegkiemelővel jelölje ki az Ön számára fontos részeket. Az is nagy segítség, ha egy külön füzetbe feljegyzi a program során felmerült fontosabb gondolatait. Így gyorsan kéznél lesznek, ha szüksége lesz rájuk.
5. Ne veszítse el a türelmét, ha rövid időn belül nem ér el óriási eredményeket! Önmagunk megváltoztatása időt és gyakorlást igényel, főleg, ha meg szeretné tanulni, miként oldja meg egyedül a problémáit. Depressziójának súlyosságától, valamint a befektetett időtől és energiától függően eltérő lehet a javulás gyorsasága. Enyhébb depresszió esetén ez már néhány hét alatt jelentkezhet.

Ez a program nem hasonlítható össze egy tablettával. A gyógyszerek gyakran rövid időn belül segítenek. Hátrányuk azonban, hogy rendszerint nem a probléma okát szüntetik meg, hanem csak a tüneteket enyhítik, vagy fedik el. Ezzel szemben ez a program a probléma okait orvosolja, méghozzá káros hatások nélkül. Ugyanakkor egy kicsit több időre és türelemre lesz szüksége, míg jobban érzi magát. Legyen hát türelmes önmagához. Elvégre az abc-t vagy az autóvezetést sem egyetlen hét vagy hónap alatt tanulja meg.

1. fejezet: Depresszió – mi az?

A depresszió egy lelki zavar. Súlyosságuk és időtartamuk alapján különféle depressziókat különböztetünk meg. Az enyhe depressziók alig zavarják az érintett mindennapjait. A súlyos depressziók annyira megterhelőek, hogy a depresszív személy nem képes a napi feladatait és kötelességeit ellátni.

A depresszív hangulatzavarok előfordulhatnak időről időre, de fennállhatnak akár hónapokig vagy évekig is.

A depresszió jellemzői

A depresszív hangulatzavar a *gondolkodást*, az *érzéseket*, a *cselekvést* és a *testi közérzetet* befolyásolja.



1. Gondolkodás

Számos vizsgálat egyértelműen kimutatta, hogy a depresszió kialakulásában és fennmaradásában döntő szerepet játszik az, hogy miként gondolkodik önmagáról és az életéről. Ha Ön depressziós, akkor vesztesnek vagy csökkentértékűnek érzi magát. A világot veszélyesnek tartja, az életét és jövőjét sötétben látja. Ez a negatív életszemlélet vezet a depresszív hangulatzavarához és tartja Önt fogva abban.

Ennek következménye a negatív érzések és egy sor testi tünet. Mindezek ugyanakkor erősítik negatív gondolatait.

Úgy érezheti: „Velem semmi nem történik. Már semmire sem vagyok használható.”

Egy ördögi kör részévé vált. A negatív gondolkodás negatív érzésekhez vezet, amelyek arra készítik Önt, hogy még negatívabban gondoljon önmagára. Így módon tartja életben, vagy akár mélyíti tovább depresszióját.

Rossz testi és lelki állapota miatt nehezebbé esik, hogy teendőire összpontosítson. Nevekre és időpontokra rosszul, vagy egyáltalán nem emlékszik. Előfordulhat, hogy véget akar vetni az életének. Ez a depresszió legveszélyesebb és legkomolyabb jele.

2. Érzések

A boldogtalanság érzése az első jele annak, hogy Ön lehangolt. Szomorúnak, csüggedtnak érzi magát és csak nehezen tud bárminek is örülni.

Önmagában a szomorúság azonban még nem jelent depressziót. Sok ember érez időnként szomorúságot anélkül, hogy depressziós lenne. A szomorúság teljesen helyénvaló érzés, például egy szeretett személy elvesztése esetén. Ha azonban a szomorúság nagyon hosszú ideig tart és olyan mély, hogy azt érzi, elvesztette az uralmát az élete fölött, akkor ez minden bizonnyal túlzott, és már átsapott depresszióba. Dühös magára és kisebbségi érzései vannak.

Előfordulhat, hogy erős bűntudatot is érez. Szemrehányásokat tesz önmagának olyan dolgokért, amelyeket tett vagy mondott, és ezért rossz embernek tartja magát.

A magányosság érzése szintén a depresszív emberek egyik jellemzője. Egyedül érzi magát, mindenkitől elhagyva, még akkor is, ha vannak Ön körül olyanok, akik törődnek Önnel. A depresszióhoz gyakran különféle féltelmek is társulnak. Ezek lehetnek a partnerrel, munkával, egészséggel, jövővel, vagy általában az egész élettel kapcsolatosak.

3. Cselekvés

Ha ön depressziós, akkor hajlamos lehet a passzivitásra. Ez abból fakad, hogy vagy nem hiszi el, hogy bármit is jól csinálhat, vagy azt gondolja, úgysem lenné benne öröme.

Visszahúzódik embertársaitól és a környezetétől, és lassanként elveszíti az érdeklődését minden iránt, ami Ön körül történik.

4. Testi közérzet

Depressziós állapotában erőtlennek, kimerültnek érzi magát. Nehézségei vannak az elalvással, felébred az éjszaka kellős közepén vagy kora hajnalban, esetleg a szokottnál többet alszik, reggelente mégis összetörten ébred.

Kevesebbet eszik, vagy egyáltalán nincs étvágya és ennek következtében veszít a súlyából, esetleg épp ellenkezőleg, a szokásosnál többet eszik és hízni kezd. Előfordulhat, hogy a szexualitás iránt is elveszíti érdeklődését.

A gondolkodás, az érzések, a cselekvés és a közérzet úgy fonódik össze, mint a pók hálójá. Így tehát az Ön negatív gondolkodása szomorúsághoz és boldogtalansághoz vezetnek. Ezek még több negatív gondolatra adnak okot, amelyek tovább erősítik rossz

érzéseit. Ezek a rossz érzések arra készítik Önt, hogy egyre inkább visszavonuljon környezetétől és az élettől. Minél kevesebbet tesz, annál fásultabbá válik Ön és teste egyaránt, és egyre inkább azt gondolja, már semmit nem képes véghezvinni. Úgy véli, másoknak csak teher és ezáltal erősíti negatív énképét.

Rossz lelki állapota miatt csökkent étvágya van, ezért kevesebbet eszik és legyengíti a szervezetét. Kimerültnék, erőtlennek érzi magát. Egyre nehezebben veszi rá magát tevékenységei elvégzésére. És ismét a negatív gondolatok azok, amelyek még inkább megbénítják, és még depresszívebbé teszik Önt. Ez egy ördögi kör, amely egyre mélyebb és mélyebb depresszióhoz vezet.

Milyen típusai vannak a depresszív hangulatzavarnak?

1. Reaktív depresszió

Ez egy válasz olyan eseményekre, amelyekkel nem boldogul. Ilyen események lehetnek például: egy szeretett személy elvesztése, munkahely elvesztése, nyugdíjazás, mások általi elutasítás vagy kudarc valamely feladat elvégzésekor. Nem annyira maga az esemény felelős a depresszív reakcióért, mint inkább az, ahogyan Ön a helyzetet megéli és feldolgozza. A depresszív hangulatzavaroknak ez a leggyakoribb formája.

2. Neurotikus depresszió

A gyermekkorból származó feldolgozatlan problémák és konfliktusok vezetnek a depresszió e formájához. A szülők leggyakrabban túlságosan féltették, óvták gyermeküket, vagy épp ellenkező-

leg, nagyon szigorúak voltak és sokat követelték. Ezáltal gyermekeik nem tanulták meg a problémákat és nehézségeket megfelelő és sikeres módon kezelni.

3. Kimerültségi depresszió

Hosszan tartó lelki vagy testi túlterhelés hatására alakul ki.

4. Endogén depresszió

E depressziótípus kialakulásáért a test bizonyos kémiai és hormonális folyamatait teszik felelőssé. Megállapították, hogy egyes depresszív emberek csökkent szerotoninszinttel rendelkeznek. A szerotonin bevitelével javult a depresszív állapotuk. Az azonban még vitatott, hogy valóban a csökkent szerotoninszint okozza-e a depressziót. Egyáltalán, az endogén depressziót nagyon nehéz diagnosztizálni.

Ami biztos, hogy az endogén depresszió előfordulása a legritkább. Általában gyógyszerrel kezelik, önmagában a pszichoterápiás kezelés ebben az esetben nem elegendő. Kiegészítő terápiaként azonban nagyon hasznos.

Leggyakrabban a reaktív és a neurotikus depresszióval lehet találkozni. Erősségüktől függően pszichoterápiás kezelést igényelnek. Éppen ezért a következő fejezetben összeállítottam Önnek egy tesztet, amelynek segítségével megbízhatóan megállapíthatja, enyhe depresszív hangulatzavara van-e, vagy netán súlyos depressziója. Az eredmény alapján megtudhatja, szükséges vagy fontos-e pszichoterapeuta segítségét igénybe vennie.



Létezik-e depresszív hajlam?

Páciensek, akik megkeresnek a rendelőmben, gyakran számolnak be arról, hogy az orvosuk megállapította róluk, depresszív hajlamaik vannak, és ezzel együtt kell élniük. Az egyetlen, ami segíthet, az a gyógyszerek.

Nekem más a véleményem: szilárd meggyőződése, hogy a depresszió nem megváltoztathatatlan végtet. Amennyiben nem endogén depresszióban szenved, mindig van lehetősége megtanulni, miként tud pszichofarmakonok/gyógyszerek (pszichés zavarok kezelésére használt gyógyszerek) használata nélkül megszabadulni a depressziótól.

A gyógyszerek egy pszichoterápiás kezelés kezdetén hasznosak lehetnek. A depresszív hangulatzavart azonban nem tudják gyógyítani, lévén nem az okokat kezelik.

Éppen ezért nem értek egyet a depresszió kizárólag gyógyszerrel történő kezelésével. Ha orvosi kezelés alatt áll és az orvosa Önnek gyógyszereket írt fel, akkor ragaszkodjon egyúttal a pszichoterápiás kezeléshez is.

Az endogén depresszió kivételével minden más depressziótípus tanult. Ezzel azt szeretném kifejezni, hogy nem úgy jövünk a világra, hogy depresszióra vagyunk kárhoztatva. Ha valaki depressziós lesz, az legtöbbször azon múlik, gyermekként hogyan tanulta meg látni és megélni a világot, valamint a benne rejlő dolgokat.

Felnőttként megtanulhatja más szemmel nézni a dolgokat. Olyan képességekre tehet szert, amelyek lehetővé teszik lelkiállapotának javítását. Azok a módszerek, amelyeket ebben a könyvben ajánlok, már sok embernél bizonyultak nagyon hatékonyak. Ön is profitálhat belőlük.

2. fejezet: Mennyire depressziós Ön?

Önvizsgálati teszt

Mennyire depressziós? Önmaga is boldogul a depresszív hangulatzavarával, vagy mindenképpen tapasztalt terapeuta segítségére szorul? Ezek fontos kérdések!

Éppen ezért összeállítottam Önnek egy egyszerű, de nagyon megbízható tesztet. Ennek segítségével néhány perc alatt megállapíthatja, mennyire depressziós.

Olvassa el figyelmesen az állításokat A-tól R-ig. A megadottak közül mindig csak egy állítást jelöljön meg. Amennyiben valamelyik állítás nem 100%-ig igaz Önre, akkor jelölje meg azt, amelyik a leginkább jellemző. Minden betűnél csak egyetlen állítást jelöljön, és ne hagyjon ki egyetlen állításcsoportot sem.

A.

- ☒ 0 Alig van, vagy egyáltalán nincs problémám az elalvással.
- 1 Amikor lefekszem aludni, néha még egy ideig ébren fekszem az ágyon és nem tudok elaludni.
- 2 Esténként gyakran nehezemre esik elaludni.
- 3 Nagyon nehezen alszom el, és reggel nagyon korán felébredek.

B.

- 0 Jó az étvágyam.
- 1 Csökkent az étvágyam.
- 2 Erősen csökkent az étvágyam.
- ☒ 3 Alig érdekel már az evés.

- C.
0 Nincsenek kínzó gondolataim.
1 Néha morfondírozok.
2 Gyakran kínoznak ugyanazok a gondolatok és kérdések.
3 Nem tudok kikapcsolni. Majdhogynem kényszeresen mindig ugyanazokra a dolgokra kell gondolnom.

- D.
0 Általában könnyen összpontosítok a feladataimra.
1 Gyakran elkalandozik a figyelmem munkavégzés közben.
2 Még egészen apró dolgokra is alig tudok összpontosítani.
3 Képtelen vagyok bármit is tenni.

- E.
0 Könnyen, gyorsan dolgozom.
1 Gyakran elfáradok munka közben.
2 Rengeteg erőfeszítésbe kerül bármit is tenni.
3 Egyáltalán nem tudom magam rávenni, hogy bármit is tegyek.

- F.
0 Általában kiegyensúlyozott vagyok, és jól érzem magam.
1 Néha kicsit szomorú a hangulatom.
2 Legtöbbször lehangolt vagyok.
3 Annyira lehangolt és boldogtalan vagyok, hogy alig vagyok képes elviselni.

- G.
0 Nem tartom magam kevesebbnek másoknál.
1 Néha kisebbségnek érzem magam.
2 Gyakran van olyan érzésem, hogy kevesebbet érek másoknál.
3 Teljesen csökkentértékűnek és alkalmatlannak érzem magamat.

- H.
0 Nem aggódom az egészségem miatt.
1 Néha aggódom az egészségem miatt.
2 Folyamatosan aggódom az egészségem miatt.
3 Szinte semmi másra nem tudok gondolni, mint az egészségem.

- I.
0 Nem gondolkozom azon, hogy ártsak magamnak.
1 Néha gondolok rá, de nem tenném meg.
2 Gyakran gondolok arra, hogy véget vetek az életemnek.
3 Ha nem lennék ilyen gráva, már rég öngyilkos lettem volna.

- J.
0 Nem okoz nehézséget döntéseket hozni.
1 Megpróbálok kitérni a döntéshozatal elől.
2 Csak nagyon nehezen tudok dönteni.
3 Egyáltalán nem vagyok képes bármiben is dönteni.

- K.
0 Érdekelnek embertársaim.
1 Kicsit csökkent az érdeklődésem embertársaim iránt.
2 A korábbi időkhöz képest alig érdekelnek az embertársaim.
3 Teljesen érdektelenek számomra a többiek.

- L.
0 Nem érzek változást a szexuális érdeklődésemben.
1 Kicsit csökkent az érdeklődésem.
2 Már nem nagyon érdekel.
3 Teljesen elvesztettem az érdeklődésem.

M.

- 0 Szinte soha nincs büntudatom.
1 ☒ Néha büntudatom van.
2 Gyakran kínozt büntudat.
3 Folyamatosan büntudatom van.

N.

- 0 Összességében elégedett vagyok magammal.
1 ☒ Van néhány dolog, amit kifogásolok magamon.
2 Gyakran szídom és értékelem le magam.
3 Teljesen elítélem magam, elviselhetetlen vagyok a magam számára.

O.

- 0 Ugyanúgy tudok örülni néhány dolognak, mint korábban.
1 Sok dolog valahogy kevesebb örömet okoz, mint régebben.
2 ☒ A legtöbb tevékenység egyáltalán nem elégít ki.
3 Minden értelmetlennek tűnik.

P.

- 0 Bizakodó vagyok a jövőmet illetően.
1 ☒ Néha inkább pesszimista vagyok a jövőmet illetően.
2 Nem hiszem, hogy a jelenlegi állapotom bármit is változtatni fog.
3 Teljesen sötétnek látom a jövőmet.

Q.

- 0 Nem vagyok ingerültebb, mint mások.
1 Gyorsabban ingerült leszek, mint korábban.
2 Folyamatosan felháborodok és ingerült vagyok.
3 ☒ Minden hidegen hagy, nem érdekel.

22

R.

- 0 Hiszek abban, hogy a jelenlegi állapotom javulni fog.
1 ☒ Kétségeim vannak afelől, hogy valaki nekem segíteni tud.
2 Szinte teljesen feladtam a reményt, hogy valaha ismét egészséges leszek.
3 Rajtam nem lehet segíteni. Én egy reménytelen eset vagyok.

Minden betűnél megjelölt egy állítást?

A kérdőív kiértékelése

Számolja össze az Ön által megjelölt állítások mellett szereplő pontszámokat. Az alábbi táblázatban megtekintheti, mit jelent az Ön által elért összpontszám.

Összpontszám	Az Ön depresszív hangulatzavarának mértéke
0-8	Semmi ok az aggodalomra, az Ön hangulatlendázásai teljesen természetesek.
9-14	Hangulatlendázásai néha befolyásolják mindennapjait.
15-19	Enyhe depresszió
20-30	Közepes depresszió
31-40	Súlyos depresszió
41 pont fölött	Nagyon komoly és súlyos depresszió

23

A program első hónapjaiban végezze el ezt a tesztet 14 naponként. Ezáltal nyomon követheti a fejlődését. Előfordulhat, hogy egyik alkalomról a másikra nem tapasztal jelentős javulást. Amennyiben így van, ez nem jelenti azt, hogy minden fáradozása hiábavaló volt. Minden terápia során vannak olyan fázisok, amelyekben látszólag megáll a fejlődés. Ne törődjön vele, folytassa a munkát.

Mikor forduljon pszichoterapeutához?

Ha összpontszáma 25 alatt van, nem okvetlenül szükséges szakember segítségét igénybe vennie. Ennek a programnak a segítségével megtanulhatja önállóan javítani lelki állapotát. 25 pont feletti eredmény esetén javaslom Önnek, hogy kiegészítésként kérjen segítséget egy terapeutától. 40 pontnál vagy alóltott ne habozzon azonnal pszichoterapeutához fordulni. Annyira erősen befolyásolja Önt depressziója, hogy ez a program önmagában nem képes segíteni. A terapeuta segítségével megtanulhatja leküzdeni a depresszióját. Tegye meg ezt a lépést akkor is, ha nem hiszi, hogy segíteni lehet Önnek. Semmit nem veszíthet, ám annál többet nyerhet.

Amennyiben komolyan foglalkoztatja az öngyilkosság gondolata, akkor forduljon bizalommal egy orvoshoz vagy pszichoterapeutához. Ők képesek segíteni abban, hogy helyzetére egy jobb megoldást találjon.

Előfordulhat, hogy egy sor testi tünete is van, mint pl. fejfájás, székrekedés, hasmenés vagy kábultság. Ezek a panaszok a depressziója kísérőtünetei is lehetnek. Mivel azonban panaszainak más okai is lehetnek, keressen fel egy orvost, hogy az okokat tisztázzák.

Most pedig kezdődjék a program gyakorlati része.

Először is szeretném Önnek bemutatni, milyen nagy hatása van a gondolkodásunknak az érzelmeinkre és viselkedésünkre. Mivel ez egy nagyon fontos fejezet, és szeretném, ha különösen megszávná a leírtakat, kérem, hogy nagyon figyelmesen menjen rajta végig.

3. fejezet: Miként határozzák meg a gondolatok az érzelmeit

A legtöbb emberhez hasonlóan Ön is úgy gondolhatja, hogy nem tudja befolyásolni azt, miként érez.

Talán arról is meg van győződve, hogy mások vagy a körülmények felelősek azért, hogy hogyan érzi magát. Lehet az a partnere, aki „az idegeire megy”, a főnöke, akitől „a falra mászik” vagy az új állása, amely szorongással tölti el.

Lehet, hogy azt gondolja, úgy jövünk a világra, hogy „kötélből vannak az idegeink”, esetleg szüleinktől örököltük érzékeny lelkületünket, ugyanúgy, mint ahogy például hajunk színét az apánktól, szemszínünket pedig az anyánktól.

Ha Önnek igaza lenne, akkor nagyon nehéz, sőt szinte lehetetlen lenne, hogy jól érezzük magunkat, ha mások vagy a helyzetünk ezt nem teszi lehetővé. Másoknak vagy saját sorsunknak lennénk kiszolgáltatva.

Úgye Ön is érezte már ezt? Rettenően bosszantotta mások viselkedése, de nem látott rá lehetőséget, hogy védekezzen ellene. Az volt a benyomása, hogy kiszolgáltatott a másoknak, és ebből kifolyólag tehetetlennek, lehangoznak érezte magát.

Nos, van egy jó hírem az Ön számára. Valójában mindebből semmi nem igaz. Az ember ugyanis saját maga határozza meg az érzelmeit. Ha Önt valami nyomasztja, vagy depressziós, akkor Ön az, aki ezeket a kellemetlen érzéseket előidézi magának, nem pedig mások, vagy a helyzet.

Most bizonyára azt kérdezi, „hogyan lehetséges ez?”

Nos, már 2000 évvel ezelőtt tudták a sztoikusok:
Nem a dolgok nyugtalanítanak bennünket,
hanem az, ahogyan a dolgokat látjuk.

Ez a kulcs a pozitív és negatív érzelmeinek megértéséhez. A dolgokról való gondolkodásunk módja az, ami meghatározza, miként érezzük magunkat.

Nézzünk meg erre egy példát. Egyik nap Pétert, egy cég alkalmazotját a következő szavakkal szólítja meg a főnöke: „Ez már az ötödik alkalom ebben a hónapban, hogy reggel elkésik a munkából. Mint mindenki másnak, Önnek is pontosnak kell lennie. Ezt jól jegyezze meg!”

Hogy Péter erre hogyan reagál, és miként érzi magát, nem a főnöke szavaitól függ. Péter közérzete egyes egyedül azon múlik, hogy mekkora jelentőséget tulajdonít főnöke szavainak. Gondolja végig egy pillanatra. Ön hogyan reagálna, ha az Ön főnöke mondana ilyet? Depressziós lenne vagy dühös, esetleg félne, netán hidegen hagyná?

Azt gondolná: „Mindig velem kell ilyesminek történnie. Semmire sem vagyok használható. Mindig mindent rosszul csinállok.” Ha így gondolkodik, akkor tudom, hogy depressziós és elkeseredett lenne. Aki ilyen negatívan gondolkodik önmagáról, az minden bizonnyal így is érzi magát.

Azt is mondhatná azonban: „Minek képzeli magát! Micsoda arcátlan! Mindenki másnál többet dolgozom ennél a cégnél. Azért a pár percért kár ekkora cirkuszt csinálni.” Vajon ilyen gondolatok mellett hogyan érezné magát? Meglehetősen mérgesen, ugye?

A düh és a lehangoltság helyett azonban meg is ijedhetne. Ekkor nagyjából ezt gondolná: „Istenem, remélem, nem rúg ki az első

adandó alkalommal. Az borzalmas lenne. Hogyan tartsam akkor el a családomat?"

Végül, a főnöke szavai „hidegen” is hagyhatnák Önt. Ebben az esetben ilyen gondolatai lennének: „Ma biztos megint bal lábbal kelt fel. Lehet, hogy a felesége miatt bosszankodott. Na, mindegy, biztos majd lehiggad.”

Mint láthatja: egy és ugyanazon esemény, Ön mégis különféle érzelmekkel reagálhat rá.

Az, hogy milyen érzések keletkeznek Önben, kizárólag azon múlik, hogy mit gondol a főnök szavairól. Tehát: *soba senki nem bosszantotta, bangolta le, félemlítette meg, vagy idegesítette fel Önt.* Azokat egyes egyedül Ön tette magával. A gondolkodás és az érzések ezen összefüggése Önre, rám és minden emberre egyaránt érvényes.

A pesszimista gondolatai azok, amelyek Önt
lehangolják,
megfélemlítik,
bosszantják, és
amelyektől Ön kisebbségnek és
értéktelennek érzi magát.

Ha Ön azt gondolja, hogy

„Semmire sem vagyok használható.

Nincs már semminek sem értelme.

Vesztes vagyok.

Senkit nem érdekel, mi van velem.

Mindent rosszul csinállok, amihez csak nyúlok.

Borzalmas, hogy mindenki más jobb nálam.

Ezt nem tudom megcsinálni.

Senki nem tud segíteni rajtam.

Értéktelen vagyok.

Senki nincs rám tekintettel.

Mindenki számára közömbös vagyok.

A világ igazságtalan.

Az életem értelmetlen.

Felesleges vagyok.”

Akkor Ön depressziós.

Ezek a gondolatok az Ön valódi ellenségei. Ezek felelősek azért, hogy Ön rosszul érzi magát. Minden eszközzel küzdenie kell ellenük. Ameddig Önnek ennyire pesszimista és negatív gondolatai vannak, szükségszerűen depressziós lesz és az is marad.

A gondolkodás és az érzelmek ezen összefüggését az érzelmek abc-jének nevezzük.

AZ ÉRZELMEK ABC-JE

Minden alkalommal, amikor depressziós, szorong vagy mérges, de akkor is, amikor boldog és kiegyensúlyozott,

- A először is észlelt valamit. Átélt, látott vagy hallott valamit.
B Ezután gondolkodni kezdett ezen. A hallottakat vagy az élményt pozitívnak, negatívnak vagy semlegesnek értékelte.
C Ennek következtében pozitív, negatív vagy semleges érzelmei keletkeztek.

Pozitív érzelmek: öröm, szeretet

Negatív érzelmek: düh, félelem, szomorúság

Semleges érzelmek: nyugalom, elégedettség, kiegyensúlyozottság

Automatikus gondolatok

Lehetetlen, hogy ha lát vagy hall valamit, azt ne értékelje. Az agya automatikusan kiértékeli az érzékeléseket, anélkül, hogy ebben meg tudná akadályozni. Ezáltal néha olyan benyomása támadhat, mintha az érzései egyszerűen csak úgy jönnek. Nincs is tudatában annak, hogy valamit gondolt, csak az eredményt tapasztalja: az érzést.

Ennek az az oka, hogy ha valamit újra és újra megteszünk, megszokássá válik. Minden megszokásban az a közös, hogy anélkül, hogy tudatosan figyelnénk rá, automatikusan megteszük. Ez a gondolatainkra és az érzelmeinkre ugyanúgy igaz, mint minden más hétköznapi tevékenységünkre.

Kicsi korunktól kezdve mindannyian megtanultuk, mi a jó és a rossz, a helyes és a helytelen, a szép és a csúnya. Mércéket állítottunk fel, amelyek mentén önmagunkat, valamint saját magunk és mások viselkedését értékeltük. Ennek következtében a legtöbb ember megtanulta hibásnak érezni magát, ha úgy véli, valami rosszat cselekedett. Megtanult bosszankodni, ha valami nem az elképzelései szerint történik. Megtanulta leértékelni magát és depresszívvé válni, ha kudarcot vall.

Ha immáron felnőttként úgy dönt, hogy meg szeretne változni és más érzelmekkel válaszolni az eseményekre, akkor az értékelését és a mércéit kell megváltoztatnia. Képes rá, hiszen nem pesszimistának vagy optimistának születünk. Szüleinktől és nevelőinktől tanuljuk meg, hogy a dolgokat inkább pesszimistán vagy inkább optimistán lássuk.

Nézzük meg egy példán keresztül, hogy miként tanulják meg az emberek önmaguk és viselkedésük minősítését.

Petra 22 éves volt, amikor terápiára jelentkezett nálam. Nagyon depressziós volt és már kétszer kísérelt meg öngyilkosságot. Mi történt?

Petra 19 évesen bagyta el a szülőt bázat, hogy önmagának és szüleinek is bebizonyítsa, képes „a saját lábára állni”. Minden jól is ment, míg egy nap elbocsátották a cégtől és attól kezdve munkanélküli lett.

Kérdésemre, hogy mit jelent számára munka nélkül lenni, azt felelte: „Ha valakinek nincs munkája, akkor az csak mások terbére van. Akkor semmire sem használható és nem ér semmit. Én egy vesztes vagyok.”

Miért ítélte el magát Petra ennyire keményen azért, mert nem volt munkája? Miért volt ilyen rossz véleményével önmagáról? Ennek okát a neveltetésében kellett keresni. Petra szülei szinte soha nem dicsérték lányukat, viszont annál keményebb kritikákkal illették őt. Mindez oly módon tették, hogy Petrában az a benyomás alakult ki, ő csakis buta és értéktelen lebet.

Ez a gyakorlatban így nézett ki:

Ha Petra valami olyat tett, ami a születnek nem tetszett, akkor nem csak lányuk viselkedését, hanem személyét is elítélték. Olyanokat mondtak neki, mint:

„Nem szeretlek, amikor ilyen neveletlen vagy!”, vagy:

„Szégyellj magad, amiért ilyet tettél!”, esetleg:

„Ha így folytatod, soha nem lesz belőled semmi.”

Petra ebből a következőket szűrte le:

„Ha valami olyat teszek, ami a szülem szemében rossz dolog, akkor én egy rossz ember vagyok, ezért el kell ítéljem, és rosszul kell éreznem magam.”

Petra megtanulta tehát emberi értékét a cselekedetei alapján megítélni. Ha valami butaságot csinált, akkor ő is buta volt. Ha rosszat tett, ő is rossz volt.

Ebbez bozázott még, hogy Petra szülei helytelenítették, ha lányuk valamely sikerének különösen örült. Ha Petra büszke volt például egy jó iskolai teljesítményére, akkor szülei így reagáltak: „Nebogy azt bídd, hogy azért mert ezt meg tudtad csinálni, valami különleges vagy. Úgyanolyan vagy, mint bárki más, egy kicsit sem jobb. Vigyázz, ne hogy a fejedbe szálljon a dicsőség.”

Nem csoda hát, hogy Petra ennyire depresszív lett elbocsátása bírőre. Az ő szemében ez bizonyítéka volt annak, hogy kudarcot vallott és ezért semmire sem jó.

Vajon Ön is úgy reagálna, mint Petra, ha azonos helyzetbe kerülne?

Ha igen, akkor gyermekkorában minden bizonnyal hasonló tapasztalatokat szerzett, mint Petra. Megtanulta, hogy a teljesítménye alapján ítélje meg önmagát.

Ha azt szeretné, hogy jobban érezze magát, el kell szakadnia ettől a szemlélettől. Meg kell tanulnia, hogy emberi értéke nem annak függvénye, hogy mit tesz vagy teljesít.

És hogy mi köze mindennek a depresszív hangulatzavarokhoz?

Depresszióját a pesszímista és negatív gondolatai okozzák. Ha le akarja küzdeni a depressziót és jobban érezni magát, akkor száműznie kell negatív gondolatait.

Talán most azt gondolja:

„De hát nem tudom pozitívnak látni magamat és a helyzetemet, ha egyszer minden negatív. Csak becsapnám magamat és hazudnék önmagamnak.”

Semmi gond. Nem kívánom Öntől, hogy hazudjon önmagának. Azt sem mondom, hogy mindent pozitívan lásson. Ellenkezőleg! Azt szeretném, ha valóban őszinte lenne, és önmagát, valamint helyzetét olyanak látná, amilyenek valójában.

Kétlem, hogy jelenleg ezt tenné. Sőt, megkockáztatom, hogy éppen most csapja be magát és hazudik önmagának.

Állítom, hogy Ön nem az a rossz és értéktelen ember, akinek gondolja magát. És azt is állítom, hogy a dolgok nem annyira rosszak, mint azt gondolja.

Valószínűleg most azt gondolja, hogy ezt nem ítélem meg, hiszen nem ismerem Önt és az Ön helyzetét. Azt is gondolhatja, hogy könnyen beszélek, amikor nekem nincsenek ilyen problémáim.

Éppen ezért meg sem próbálom Önt az ellenkezőjéről meggyőzni. Derítse ki Ön, hogy mi az, ami nincs rendben a gondolkodásmódjával.

Ahhoz, hogy ezt meg tudja tenni, a következő fejezetben megismerheti a negatív gondolkodás leggyakoribb formáit. Néhányat ezek közül bizonyára fel fog ismerni önmagában.

Összefoglalás

1. Az, amit érzünk, nem veleszületett tulajdonságunk, nem függ más emberektől, a körülményektől vagy hajlamainktól, hanem csak és kizárólag a gondolkodásunktól függ.
2. Negatív gondolatok negatív érzéseket eredményeznek, mint például félelem, düh, depresszió. Pozitív gondolatok olyan pozitív érzésekhez vezetnek, mint az öröm vagy a szeretet. A semleges gondolatok semleges érzéseket keltenek, mint a nyugalom vagy kiegyensúlyozottság.
3. A gondolkodás és az érzelmek közötti összefüggést az érzelmek abc-jének nevezzük.
4. Az érzelmek abc-je minden emberre egyaránt érvényes.
5. Nem pozitív vagy negatív beállítottságú emberként jövünk a világra. Mindannyian tanuljuk azt, hogy a dolgokat inkább pozitívan vagy negatívan lássuk.
6. Ha le akarja küzdeni a depressziót, száműznie kell a negatív gondolatait.

4. fejezet: Negatív gondolkodás – mi az?

Az előző fejezetből már tudja, hogy a gondolatai határozzák meg, miként éri magát. Azt is tudja, hogy főként a negatív gondolatai azok, amelyek boldogtalanná, lehangolttá teszik.

Mi azonban az a negatív gondolkodás és miről ismerhető fel? Első pillantásra talán feleslegesnek tűnhet ez a kérdés. Pedig egyáltalán nem könnyű felismerni, hogy egy gondolkodás negatív-e. Ez azzal függ össze, hogy az emberek általában meg vannak győződve gondolataik helyességéről. És ez egy nagyon fontos felismerés.

Az emberek általában meg vannak győződve arról, amit gondolnak.

Ha például Ön azt gondolja:

„Mindig mindent rosszul csinállok” és ezért depressziós, akkor Ön ebben a pillanatban meg van róla győződve, hogy valóban mindig mindent rosszul csinál. Egy pillanatig nem kételkedik gondolkodása helyességében.

Ha csak viccből mondaná, vagy szándékosan túlozna, akkor nem lenne depressziós.

Egy apró kísérlet

Mondja most önmagának teljesen tudatosan azt, hogy:
„Egy bomba van a székem alatt, és mindjárt felrobban.”

Kimondta? Mondja ki.

Nos, hogy érzi magát? Érez félelmet?

Valószínűleg nem. De miért nem érez félelmet? „Mert nem hiszem el”, gondolja Ön.

Pontosan. Az ok, amiért nem érez félelmet, nem más, mint hogy nincs arról meggyőződve, hogy a szobájában bomba található. Csak ezért maradt nyugodt.

Ha szentül hinné, hogy a bomba ott van, akkor megijedne és pánikba esne.

Ebből látható, hogy egy gondolat csak akkor hívja elő a hozzá tartozó érzelmeket, ha Ön azt a gondolatot igaznak véli.

Most tegyük fel egy pillanatra, Önnek meggyőződése, hogy egy bombán ül, ami pillanatokon belül felrobban. Megkérdőjelezné-e ezt a meggyőződését?

Nem. Egy pillanatig sem kételkedne benne. Nem is jutna eszébe olyan, hogy ezzel valami nincs rendben. Félelmet, pánikot érezne és sietve elhagyná a szobát. Ezzel csak azt akartam szemléltetni, hogy általában nem szoktuk megkérdőjelezni saját gondolatainkat, hanem meg vagyunk győződve az igazunkról.

Általában az érzéseinket követjük, és abból indulunk ki, hogy ha nem lenne bomba a szék alatt, akkor nem is esnénk pánikba.

Ugyanez történik számos negatív véleménye esetében is. Nem kételkedik azok valóságtartalmában. Ugyanakkor mivel a gondolatai határozzák meg, miként érzi magát, fontos, hogy megtanulja a szemléletmódjának és meggyőződéseinek helyességét leellenőrizni.

Ehhez először is azt kell tudnia, hogy miről ismerhetők fel a negatív gondolatok. Éppen ezért szeretném bemutatni a negatív gondolkodás leggyakoribb formáit. Olvasás közben gondolkodjon el azon, mely gondolkodástípusok jellemzőek önre.

A negatív gondolkodás leggyakoribb formái

1. Mindent-vagy-semmit gondolkodás

Ha Ön a mindent-vagy-semmit elv alapján gondolkodik, akkor valami kizárólag negatív vagy pozitív, fehér vagy fekete, jó vagy rossz, szép vagy csúnya, értékes vagy értéktelen lehet.

Nem is veszi észre, hogy végletekben gondolkodik, amelyek között még sok fokozat létezik.

Egy hölgy, aki nemrégiben kezdett hozzám terápiára járni, súlyos szemrehányásokat tett magának, amiért dühében egyszer pofon vágta a fiát. Úgy gondolta, hogy amiért „eljárta a keze”, teljes kudarcot vallott a nevelésben, és rossz anyának tartotta magát.

Valóban az lett volna? Tényleg teljes kudarcot vallott? Attól az egy pofontól ő rossz anya lett?

Szerintem nem. Erősen túlzó volt az ítélete. Az ok, amiért úgy gondolta, hogy teljes kudarcot vallott, azon a teljesen irreális elvárásán alapult, hogy „egy jó anya nem veri a gyermekét” illetve „egy jó anya soha nem veszíti el az önuralmát”.

Őn is szokott néha így érezni? Ön is vesztesnek tartja magát, ha hibát követ el?

Ha igen, akkor ez egy példája a mindent-vagy-semmit gondolkodásnak. Egy hibától vagy gyengeségtől még nem lesz vesztes. Attól, hogy van egy horpadás az autón, még nem lesz az autó teljesen értéktelen, mint ahogy Ön sem lesz pocék autóvezető.

Egy elsőzött ebéd még nem változtatja Önt rossz szakáccsá, egy nagy orrtól vagy egy kopasz fejtől még nem lesz csúnya és értéktelen ember, mint ahogy a főnöke dorgálása sem jelent elbocsátást.

Ha ilyen végletekben gondolkodik, akkor újra és újra boldogtalanná és depresszióssá teszi önmagát.

2. Túlzott általánosítások

Ha nem sikerül megoldania egy keresztrejtvényt, és ebből azt a következtetést vonja le, hogy „soha nem fogom tudni megoldani”, vagy ha tíz teniszeckét követően még nem tud fonákot ütni és erre azt mondja magának, hogy „soha nem fogom tudni megtanulni”, esetleg felkér egy hölgyet táncolni és kosarat kap, és ebből arra következtet, hogy „Engem senki nem akar. Biztos nem lesz egyetlen nő sem, aki táncolna velem”, akkor túlzottan általánosít.

Az „egyszer vesztes, mindig vesztes” jelmondat alapján cselekszik.

De honnan tudja, hogy mindig így lesz? Még ha 100 vagy több keresztrejtvényt megfejt, akkor is előfordulhat, hogy egyiket vagy másikat nem tudja késze fejteni.

Még 50 vagy több teniszecke után is lesznek olyan labdák, amelyek kirepülnek a pályáról, vagy eleve vissza sem tudja őket ütni. Boris Becker is szokott hibázni!

Még ha tíz vagy több hölgyet kért is fel sikertelenül táncolni, ez nem jelenti azt, hogy nincs a világon olyan nő, aki önnel táncolna.

Ismeri a „Jonathan, a sirlány”¹ című könyvet? A szerző 18 kiadéhoz adta be a kéziratot és mindegyik visszautasította. Végül mégis talált egy kiadót, amelyik megjelentette. Öt év alatt csak az

¹ Richard Bach: Jonathan, a sirlány (a ford.)

Egyesült Államokban több mint 7 millió példányt adtak el ebből a könyvből!

Ha a szerző az első visszautasítás után azt gondolta volna: „Senkinek sem kell a könyvem. Feleselegesen írtam meg. Biztos nagyon rossz könyv, ha minden kiadó elutasította”, akkor túlzottan általánosított volna. Megfosztotta volna magát a sikertől, valamint sok embert attól az örömtől, amelyet a könyv elolvasása okozott számukra.

3. Beszűkült észlelés

Az életben mindennek megvan a jó és a rossz oldala. Még egy gyermek születésének is, ami a legtöbb esetben örömet jelent, megvannak a maga árnyoldalai. Jobban át kell gondolni a kiadásokat, alkalmazkodni kell, számításba kell venni olyan kényelmetlenségeket, mint az éjszakai felkelés, stb.

A beszűkült észleléssel és túlnyomóan negatív szemléletmóddal rendelkező emberek mindig a dolgok negatív oldalát szűrják ki maguknak. Csak a hátrányokat veszik észre és figyelmen kívül hagyják a pozitívumokat. Mindent egy olyan szemüvegen keresztül észlelnek, amely kiszűri a kép számukra oda nem illő részeit. Az ilyen emberek csak a hibákra és gyengeségeikre koncentrálnak. Csak a kudarcok számítanak. Észre sem veszik, mennyire megtévesztik ezzel saját magukat, és végül azt gondolják, tényleg minden ennyire negatív.

Ennek következtében aztán a legtöbbször lehangoltak és semmit sem élveznek az életből. Nem is csoda!

Egy páciensem mesélte egyszer, hogy semmi örömet nem lelt a munkájában. Minden elvégzendő feladatban csak a negatívumot látta. „Annyira egyhangú, olyan ostoba, olyan fűrésztó,

olyan nehéz, olyan unalmas" – ezekkel a szavakkal jellemezte. Munkájának kitárólag az árnyoldalaira koncentrált, következtetésképpen nem is lelte örömet benne. Csak bosszas faggatózás után vallotta be, hogy valójában a munkájának csak egy része az, ami számára egybangu.

Egy másik, túlsúlyos páciensem négy bétig tartotta a diétáját. Egy születésnapj szúr alkalmával elgyengült, és elbatározásával ellentétben mégis evett egy szelet süteményt. Ezután már csak kitárólag a visszaesést látta, azt a négy betet nem, ami alatt sikerült betartania a diétát.

Ha Ön is ismeri ezt a rossz szokást, akkor kérdezze meg önmagától:

„Igaz, hogy minden ennyire negatív, mint amilyenek én látom? Igaz, hogy ebben a dologban egyáltalán semmi jó nincs?”

Ha felteszi magának ezt a kérdést, akkor gyakran azt fogja tapasztalni, hogy már megint becsapta önmagát. Észreveheti, hogy sok minden egyáltalán nem olyan negatív, mint amilyenek azt gondolja. Törekedjen tudatosan arra, hogy a pozitív oldalt is lássa.

4. Katasztrófogondolkodás

Sok embernek szokása mindig egyből a legrosszabbra gondolni. Ha a gyerekeik nem érnek haza a megbeszélte időben, akkor attól tartanak, hogy baleset érte őket és súlyosan megsérültek.

Ha hibát vét, azt gondolja, hogy ennek szörnyű következményei lesznek.

Ha a partnere egyszer később ér haza, akkor máris egy másik nőre vagy férfira gyanakszik.

Kiseb hibákat és ügyetlenkedéseket mint egy nagyítón keresztül vizsgál, a bolhából is elefántot csinálva. Ennek következménye az erős félelem, amelyekhez súlyos testi tünetek is társulnak.

Ha ez a rossz szokása Önnek is megvan, akkor kérdezze meg magától minden alkalommal, amikor ilyen katasztrófogandolatai vannak:

„Mekkora a valószínűsége annak, amitől tartok?”

„Van-e még más lehetőség is, mint ez az egy?”

5. Bagatellizálás

Amennyiben hajlamos a bagatellizálásra, akkor sok mindent, amit jól csinál, természetesnek tart. Ezeknek nem tulajdonít jelentőséget, mondván: „Ezt bárki tudja. Nincs ebben semmi különös. Csak szerencsém volt.”, stb.

Minden jó teljesítményét és sikerélményét leértékeli.

Egy 50 éves páciensem kora reggeltől késő estig dolgozott. Ellátta a báztartást, besegített a férje üzletében, esténként pedig a vendéglőjük pultja mögött állt. Minden oka megvolt rá, hogy büszke legyen magára. Ebelyett mit csinált?

Annak ellenére, hogy lelki és testi teljesítőképessége bátyárán volt, teljesen normálisnak és magától értetődőnek gondolta, hogy ennyit és ilyen keményen dolgozik. Ily módon nem csak a kielégülés élményétől fosztotta meg magát, de azt sem vette észre, hogy az egészségét is tönkretette.

Ha elégedett szeretne lenni önmagával, akkor meg kell tanulnia megdicsérni magát és elismerni a saját teljesítményét.

6. Önhibáztatás

Ha valami balul üt ki, mindig önmagában keresi a hibát. Olyan dolgokért teszi magát felelőssé, amelyekért nem felelős.

Ha például gyermeke nem megfelelően viselkedik, kábítószerezni kezd, vagy bűncselekményt követ el, akkor azt gondolja: „Ez az én hibám. Azért van, mert rosszul neveltem. Nem kellett volna annyi mindent megengedni neki. Kudarcot vallottam.”.

Azt kell megtanulnia, hogy nem rendelkezik más emberek felett. Nincs ráhatása mások viselkedésére.

Megpróbálhatja befolyásolni a másik ember viselkedését, segítheti, támogathatja őt. Arról azonban nem rendelkezhet, hogy elfogadja-e vagy figyelembe veszi-e azt, amit Ön mond. Ez egyedül az ő döntése.

Ha másokért és mások viselkedéséért felelősnek érzi magát, akkor nagyon komoly súly van az Ön vállán, amely alatt előbb vagy utóbb összeroppan.

Úgy tesz, mint ha a másik teljesen önállótlan, éretlen lenne, vagy alkalmatlan arra, hogy vigyázzon magára és gondoskodjon önmagáról.

Ezzel sem magának, sem a másiknak nem tesz szívességet.

Nos, most már van egy kis áttekintése a negatív gondolkodás leggyakoribb formáiról.

Talán a példák olvasása közben feltűnt Önnek két közös tulajdonság.

A negatív gondolkodás ismérvei

1. A negatív gondolatok negatív érzelmeket okoznak.
2. A negatív gondolatok nem realizálhatók.

Ha negatívan gondolkozunk, elmegyünk a valóság mellett. Tűzásokba esünk, rosszabbnak tüntetünk fel valamit, mint a valóságban, csak a negatívumokat látjuk és másokért, valamint olyan dolgokért vállalunk felelősséget, amelyekért nem vagyunk felelősek.

Ha jobban akarja érezni magát,
akkor gondolkodását a valósághoz kell igazítani.

A dolgok reális szemléltése nem jelenti azt, hogy életművész módjára minden citromból limonádét csináljunk. Vannak az életnek olyan eseményei, amelyeket nem lehet pozitívan szemlélni. Vannak olyan helyzetek, amelyekben teljesen helyénvaló, ha szomorúak, csalódottak vagyunk, vagy aggódunk.

A bosszúság egy bizonyos fokig még hasznos és értelmes dolog lehet, ha segíti Önt abban, hogy a „bosszúság” ellen tegyen valamit. Ha például az dühíti, hogy milyen szennyezett a környezete, és aktívan fellép a környezetvédelem érdekében, akkor dühének van értelme. Ha azonban csak anélkül mérgelődik, hogy tenne is valamit, vagy olyan dühös, hogy az meghívja Önt és képtelen tisztán gondolkodni, akkor az egészségtelen és felesleges.

Néhány példa segítségével szeretném Önnek bemutatni, miként tudja a gondolkodásának elemzésével megtanulni a dolgokat reálisan látni.

1. példa

Tételezzük fel, a férje azt mondja Önnek: „Ez a hús túlságosan meg van sütve. Ehető még egyáltalán?” és Ön erre azt gondolja: „Állandóan baja van velem. Soha nem tudok a kedvére tenni.”

Nos, mit gondol, megfelelnek a gondolatai a valóságnak? Igaz, hogy Ön soha nem tud a férje kedvére tenni?

A negatív gondolkodás mely fajtája játszik ilyenkor szerepet?

Nyilván észrevette, hogy túlzottan általánosít, ha azt gondolja, a férjének állandóan baja van Önnel. Lehet, hogy néha, esetleg gyakran kritizálja Önt, de biztos, hogy nem állandóan. Az sem igaz, hogy Ön soha nem tud a kedvére tenni.

Mint láthatja, a gondolkodása nem felel meg a valóságnak. Túlságosan negatív és kevésbé hasznos. Ennek az a következménye, hogy depresszióssá válik.

Reálisan szemlélve az eseményt, azt mondhatná:

„Előfordul néha, hogy nem találom el a férjem ízlését. Legtöbbször azonban ízlik neki, amit főzök. Túlzás tehát, ha azt gondolom, hogy soha nem tudok a kedvére tenni.”

2. példa

Főnöke azt mondja Önnek: „Kovácsné, elfelejtette megírni Szabó úrnak a levelet. Figyeljen oda jobban.” Ön pedig azt gondolja: „Mindig velem történik ilyen. Mindent rosszul csinálók. Született vesztes vagyok.”

Mi a véleménye, ez melyik fajta negatív gondolkodás? Valóban igaz, hogy mindig mindent rosszul csinál, vagy csak Ön gondolja úgy? Megfelelnek ezek a gondolatok a valóságnak?

Nem. Itt is túlzott általánosításról van szó. Vét egy hibát, és ebből azt a következtetést vonja le, hogy kizárólag Ön hibázik, sohasem mások. Ennek azonban elég kicsi a valószínűsége. Ha ez tényleg így lenne, a főnöke egészen biztosan már régen elbocsátotta volna.

Ha Ön vesztesnek mondja magát, az egy tipikus példája a mindent-vagy-semmit gondolkodásnak. Pusztán arról van szó, hogy vétett egy hibát, ilyen időnként bárkivel előfordul. Ettől még messze nem vesztes!

Reálisan szemlélve, ezt mondhatná:

„Sajnálom, hogy hibáztam. Ez bárkivel előfordulhat. Ugyanúgy, mint mindenki más, én is vétek hibákat. Ettől még nem vagyok sem vesztes, sem rossz titkárnő. A jövőben jobban odafigyelek.”

3. példa

Tételezzük fel, hogy alkalmazza magán az ebben a könyvben olvasottakat, de eddig még nem ért el sikereket és azt gondolja: „Soha nem fogok tudni reálisan gondolkodni. Rajtam nem lehet segíteni.”

Megfelelnek ezek a gondolatok a valóságnak?

Erősen kétkem. Honnan tudja, hogy soha nem fog tudni reálisan gondolkodni? Néhányszor talán már megpróbálta és nem érte el a várt eredményt, de ez minden. Ez azonban nem bizonyítéka annak, hogy nem képes rá. Ameddig csak gondolkodni képes, addig tanulni is.

Az sem igaz, hogy nem lehet Önnek segíteni. Ön nem reménytelen eszt. Ezt anélkül merem kijelenteni, hogy ismemém Önt. Sok más kollégámmal együtt én is azt tapasztaltam, hogy mindig van segítség!

Reálisan nézve a következőket mondhatná:

„Még nagyon kevés gyakorlatom van a reális gondolkodásban. Éppen ezért nem csoda, hogy eddig még nem értem el átütő eredményeket. Folytatom, és valamikor majd elérem, hogy jobban érzem magam. Semmi okát nem látom annak, hogy ne tudnám megcsinálni, kivéve, ha feladom a küzdelmet. Semmit nem veszíthetek, de annál többet nyerhetek azzal, ha tovább folytatom a gyakorlatást.”

4. példa

Vendégeket hívott. Sokat dolgozott az előkészületekkel. A vendégei megdicsérik, és elismerő szavakkal illetik Önt. Ön erre azt feleli: „Ugyan már, semmiség. Ennyire azért nem volt jó.”

Itt vajon milyen negatív gondolatok bukkannak fel? Igaz az, amit Ön mond?

Bagatellizál. Leértékeli az összes fáradozását, és úgy tesz, mintha ezek magától értetődő dolgok lennének. Valóban azok? A vendégei számára nyilvánvalóan nem.

Reálisan szemlélve a következőt mondhatná magának:

„Örülök, hogy tetszett a vendégeimnek és értékelték az igyekezetemet. Sokat dolgoztam vele, és jól is sikerült. Szerintem ez nagyon jó.”

Mit tehet a negatív gondolatok ellen?

1. Ha rosszul érzi magát, írja le az összes gondolatot, ami az eszébe jut. Írjon le mindent, még akkor is, ha a gondolatok kuszának és összefüggéstelennek tűnnek.
2. Kérdezze meg magától ezután, hogy vajon az, amit bebeszél magának, igaz-e. Tegye fel a kérdést: Megfelel-e a gondolat a valóságnak? Képzelje el, hogy ügyvéd, aki a gondolatok bizonyítékai után kutat.
3. Állapítsa meg, hogy nem reálisan gondolkozott, és fogalmazza át a gondolatokat úgy, hogy azok megfeleljenek a valóságnak. Mondja ki azt, amit biztos tud, se többet, se kevesebbet.
4. Írja fel egy papírra az új szemléletmódját, és tartsa magánál. Nap közben többször pillantson rá. Ez fontos, hiszen csak így rögzül emlékezetében új szemléletmódja. Ne hagyja magát elbizonytalanítani, ha az új gondolatok eleinte mesterkéltnek és művinek tűnnek. Ez az elején mindig így van, ha valami újat tanul az ember.

Végezze ezt a gyakorlatot írásban. Ez nagyon fontos. Csak akkor tudja nyugodtan átgondolni, hol a hiba, ha minden negatív gondolatát feljegyz.

Amikor a gondolatok vizsgálatában már gyakorlatot szerzett, fejben is elvégezheti a feladatot. Addig azonban még néhány hét írásbeli gyakorlásra és tisztázásra lesz szüksége.

Összefoglalás

1. A negatív gondolkodásnak különböző fajtái vannak:
 - a. Mindent-vagy-semmit gondolkodás
 - b. Túlzott általánosítás
 - c. Beszűkölt észlelés
 - d. Katastrófog gondolkodás
 - e. Bagatellizálás
 - f. Önhibáztatás
2. Minden negatív gondolatra jellemző, hogy nem felel meg a valóságnak.
3. Ha jobban akarja érezni magát, akkor meg kell tanulnia reálisan gondolkodni.
4. Tudós módjára vizsgálja meg kritikusan a gondolatait, és ellenőrizze azok valóságtartalmát. Tegye fel magának a kérdést: Megfelel ez a gondolat a valóságnak?
5. A gondolkodás megváltoztatása időt és gyakorlatot igényel. Nem válik egy éjszaka alatt pesszimistából optimistává.

5. fejezet: Az Ön legnagyobb ellensége: az alacsony önbecsülés

A legfontosabbat, amit csak birtokolhat az életben, egyetlen ember tudja Önnek megadni: Önt!

Ez pedig az a mód, ahogyan önmagáról gondolkodik, amilyenek tartja magát – röviden: az önbecsülése.

Ha depressziós, akkor tagadhatatlanul értéktelennek érzi magát. Másként megfogalmazva: Szinte lehetetlen depressziósnak lenni, ha becsüli önmagát.

Az önbecsülés azt jelenti, hogy önmagunkat fontosnak és értékesnek tartjuk, függetlenül a hibáinktól és gyengeségeinktől, amelyekkel rendelkezünk. Azt jelenti, hogy a külsőnkől, sikereinktől vagy mások elismerésétől függetlenül elfogadjuk magunkat. Az önbecsülés azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk önmagunkért és tetteinkért. Azt jelenti, hogy nem másokat teszünk felelőssé saját boldogulásunkért. A valódi önbecsülés nem függ a különleges képességeinktől és tehetségünktől. Lehetünk mások szemében tehetséges színészek, sportolók vagy írók, kiváló ezermesterek vagy sikeres üzletemberek, és mégis hiányozhat az önbecsülésünk.

Az önbecsülésnek semmi köze az önimádatához. Nem az a lényeg, hogy eltöljünk magunktól és másokat lenézzünk. Nem is az a lényeg, hogy póffeszkedő pávaként mutogassuk másoknak, mi mennyire szuperek vagyunk. És arról sincsen szó, hogy mások kegyeiért és elismeréséért versengjünk. Ha valóban becsüljük önmagunkat, akkor nem kell másoknak bizonyítanunk, és arra sincsen szükségünk, hogy magunkat másoknál többre tartsuk.

Őszintén, jó véleményem van önmagáról?

Ha belenéz a tükörbe, tetszik, amit lát? Hogy tiszta képet kaphasson az önbecsülése állapotáról, összeállítottam Önnek egy

ötperces tesztet. Ne csaljon a válaszádkor. Semmi haszna nem származik belőle, ha jobb fényben tünteti fel magát.

A következőképpen tölts ki a tesztet: minden állításnál döntse el, mely értékelés igaz Önre, és jegyezze fel az ehhez tartozó pontszámot. Ne hagyjon ki egyetlen állítást sem.

Önértékelési teszt

- 0 Egyáltalán nem igaz
1 Részben igaz
2 Többnyire igaz
3 Teljes mértékig igaz

- ☐ 1. Gyakran hasonlítom magam másokhoz.
- ☐ 2. Gyakran érzem úgy, hogy bántanak.
- ☐ 3. Nagyon vágyom az elismerésre.
- ☐ 4. Gyakran érzem úgy, hogy védekeznem kell.
- ☐ 5. Inkább nem teszek semmit, mert félek a kudarctól.
- ☐ 6. Mindig 101%-ot akarok teljesíteni.
- ☐ 7. Gyakran okolok másokat a problémáimért.
- ☐ 8. Félek megmutatni a „valós éneket”.
- ☐ 9. Megpróbálok mindig mások kedvében járni.
- ☐ 10. Nagyon függök mások véleményétől.
- ☐ 11. Nehezemre esik nemet mondani.
- ☐ 12. Gyakran irigykedek másokra.

50

- ☐ 13. Ha hibát követek el, másoknál értéktelenebbnek érzem magam.
- ☐ 14. Aggódok amiatt, hogy mások mit gondolnak rólam.
- ☐ 15. Erős az igényem, hogy képességeimet bizonyíthassam.
- ☐ 16. Gyakran elítélem magam az elkövetett hibáimért.
- ☐ 17. Gyakran érzem úgy, hogy új helyzetekben nem tudok helytállni.
- ☐ 18. Gyakran kevesebbre tartom magam másoknál.
- ☐ 19. Nehezemre esik elfogadni az elismerést.
- ☐ 20. Gyakran van bűntudatom.

A teszt kiértékeléséhez számolja össze az állításokhoz tartozó pontszámokat.

0-10 pont: Önnek nincsenek önbecsülési problémái.

11-20 pont: Csökkent önbecsülése gátolja Önt az életben, és ezáltal gyakran elégedetlen és boldogtalan.

21-40 pont: Tisztességes adag önbecsülésre lenne szüksége. Nagyon megnehezíti a saját életét.

41-60 pont: Messzemenőig elutasító önmagával szemben, és nagyon szenved ettől. Sokat kell dolgoznia önmagán.

Ne csüggedjen akkor sem, ha nagyon magas pontszámot ért el. Pácienseim több mint 80%-a szenved az önbecsülés hiányától. Most megtanulhatja, miként lehet jobb véleménye önmagáról. Figyelmesen olvassa át ezt a fejezetet, és szívlelje meg az olvasottakat. Meglátja, Ön is képes lesz növelni az önbecsülését.

51

Elképzelhető, hogy külseje vagy szakmai teljesítménye miatt van rossz véleménye önmagáról, esetleg mert azt hiszi, mások elutasítása ékes bizonyítéka annak, hogy Ön alacsonyabb rendű másoknál. Az is lehet, hogy hibái és gyengeségei miatt veti meg önmagát.

1. Külső megjelenés

Előfordulhat, hogy Önnek külseje miatt vannak kisebbségi érzései. Másokkal hasonlítja össze önmagát, és vonzóbbnak, szebbnek látja őket. Ennek következtében úgy gondolja, kevesebbet ér másoknál, és emiatt kisebbségi érzései támadnak.

Egy páciensem úgy gondolta, hogy koponyája bántul laposabb, mint másoké. Úgy vélte, ez annak a bizonyítéka, hogy ő buta és emiatt kisebbségi érzései voltak.

Nagyon veszélyes dolog, ha az emberi értékét a külseje alapján határozza meg. Még ha fiatal korban mások szépségnek is látják, ön is öregszik és a szépség múlandó. Ha külsejétől teszi függővé értékét, a szépség múlásával csökkentértékűnek és lehangoltan érezheti magát.

Talán még emlékszik azokra a reklámokra, amelyek hajpótlásokat hirdettek. Ezeken volt egy „előtte” feliratú kép, amelyen egy férfi volt látható, olyan féltelmes arckifejezéssel, hogy azt lehetett hinni, éppen most követték el tiz gyilkosságot. Jobb oldalon volt egy másik kép is, e fölé azt írták: „utána”. Ez a kép egy barátságosan mosolygó férfit ábrázolt, a kép alatt pedig azt olvashattuk: „Póthajaink által sikeres és magabiztos leszel!”

A képek üzenete egyértelmű: Csak az számít valakinek, akinek haj van a fején. A reklám azt sugallja, hogy csak a parfümök, kré-

mek és egyéb termékek által lehetünk vonzóak és öntudatosak. Céljuk, hogy ne szeressük magunkat, amíg nem vásároljuk meg a termékeiket.

Ha értékét a külsejétől teszi függővé, mindig a rövidebbet fogja húzni. Mindig lesz valaki, akit vonzóbbnak, szebbnek vagy szimpatikusabbnak talál önmagánál. Teljesen mindegy, milyen testalkata van és milyen a külseje, ezáltal nem lesz másoknál se több, se kevesebb.

Ha minden embernek azonos lenne a szépségideálja, vélhetően az emberiség 99,9%-a pár nélkül maradna. Ezzel csak azt akarom mondani, hogy minden ember maga dönti el, hogy mit lát szépségnek. A szépség ízlés dolga.

Ugyanakkor vannak olyan emberek, akik születésüktől fogva, esetleg egy betegség vagy baleset következtében valamilyen testi fogyatékossgal rendelkeznek. Ezért ők kevésbé értékes emberek, mint nem fogyatékos társaik? Ha valaki egy balesetben elveszíti egyik lábát, az a mozgásában ugyan korlátozza, de ettől nem lesz csökkent értékű ember. Teljesen mindegy, mennyire súlyos a korlátozottsága, az emberi értéke mit sem csökken ettől.

Nemrégiben a szaimában találkoztam egy nővel, akinek rákos megbetegedés miatt eltávolították a bal mellét. Mondtam neki, hogy nagyon bátornak tartom, mire azt válaszolta: „Teljesen mindegy, hogy mások mit gondolnak. Csak azért, mert eltávolították az egyik mellemet, nem fogok elbújni a világ elől. Ettől még ugyanúgy ember vagyok.” Ennek a nőnek egyáltalán nem voltak kisebbségi érzései. Másikülben nem mutatkozott volna mások előtt meztelenül.

Ismerek egy férfit, aki szakmájában nagyon megbecsült. Termékbemutató rendezvényeket szervez. Rendkívül sikeres, annak ellenére, hogy erősen dadog. Minden jel szerint neki sincsenek kisebbségi érzései, és nem töpreng azon, vajon mások mit gondolnak róla.

Úgy véli, ezek kivételes esetek? Nem tudom. Talán igaza van. De mindez akkor csak azért lehet, mert túl sok ember gondolja azt, hogy a testi fogyatékossága révén kevésbé értékes azoknál, akik testi képességeik teljes birtokában vannak. Ezek az emberek is megtanulhatják, hogyan fogadják el fogyatékosságukat szégyenérzés nélkül. Ezt mindenki meg tudja tanulni. Nem számít, mások mit gondolnak a fogyatékosságról. Egyes egyedül az számít, hogy az érintett miként gondolkodik erről.

Fogadja el azokat a dolgokat, amelyeken nem tud változtatni, és hozza ki a helyzetből a lehető legjobbat. Igyekezzen meglátni és kihasználni a lehetőségeket, ahelyett, hogy azzal foglalkozna, ami már nincs.

2. Szakmai teljesítmény

Talán Ön is azok közé tartozik, akik nap mint nap keményen dolgoznak azért, hogy önmaguknak és másoknak bizonyítsanak. Azt gondolja, csak a munkája révén kaphat tiszteletet és megbecsülést. Folyamatosan igazolást keres.

Egyik páciensem azok közé tartozott, akiket „sikeres embernek” szokás nevezni. Az egyik nagynevű cégnél már fiatal

korában is nagyon sokra vitte. Ambíciójának motorja az a meggyőződése volt, hogy ha „valaki” akar lenni, akkor bizonyítani kell. Nos, azt gondolnánk, hogy a sikerek hatására megváltozott a gondolkodása, és feladta önmagáról alkotott rossz véleményét. Óriási tévedés. Továbbra is ragaszkodott az önmagáról alkotott negatív képhez. Újra és újra azt gondolta, jobbnak kell lennie másoknál. Minél többet ért el, annál többet dolgozott, mert attól félt, mindent elveszíthet. Rossz volt arra gondolnia, hogy mások egyszer mégis kiderítik róla, mennyire értéktelen ember valójában.

Ha Ön is a munkájától teszi függővé értékét, akkor úgy jár, mint Szisüphosz, a görög mondahős, akit arra ítélték, hogy egy súlyos követ görgessen fel a hegyre. Minden alkalommal, amikor már majdnem felért a csúcsra, a kő visszagurult, és kezdhette újra. Ha az önbecsülését a munkájától teszi függővé, soha nem lesz elégedett. Mindig, amikor úgy gondolja, „most sikerült”, jön egy hang, amely azt mondja: „Folytasd, ne hagyj abba!”. És kezdődik a játék előlről.

Azok az emberek, akik csak az önbecsülésük kedvéért dolgoznak, gyakran jutnak az életük során olyan pontra, ahol önmagukban és képességeikben kételkedni kezdenek. Ha életkoruk vagy egy gazdaságilag nehéz helyzet miatt elbocsájtják őket, akkor úgy gondolják, hogy már ócskavasnak számítanak és semmire nem használhatóak. Értéktelennek tartják magukat és súlyos depresszióba esnek.

Az egyik páciensem, aki munkanélküli volt, nappal nem mert kimenni az utcára. Úgy gondolta, mások meglátják rajta, hogy munkanélküli, és ezért elutasítják őt. Azért gondolta ezt, mert önmagát elítélte és elutasította, amiért nincs munkája.

Lehet, hogy Ön is azon emberek közé tartozik, akik átnéznék a kerítésen és azt látják, a szomszédnak már megint egy új autója van, vagy ismét nyaralni megy, Ön pedig nem engedheti ezt meg magának. Talán azt is gondolja ilyenkor, hogy a szomszéd jobb Önnél. Valóban az lenne? Tényleg attól függ egy ember értéke, hogy mit birtokol és teljesít? Szerintem nem!

Teljesen mindegy, hogy mit és mennyit teljesít valaki, ettől nem lesz se több, se kevesebb másoknál. Egy csecsemő semmit nem teljesít. Épp ellenkezőleg, rengeteg munka van vele. Értékelen lenne emiatt?

A teljesítmény és a siker semmit nem mondanak egy ember értékéről. Mindig lesznek olyan emberek, akik egyik vagy másik területen jobbak nálunk. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ők emiatt jobb emberek lennének.

Amikor a teljesítményeinket hasonlítgatjuk össze, úgy teszünk, mintha létezne egy mérőműszer, amelyet egyszerűen felcsatolunk, és máris meg tudjuk mondani, ki a jobb, ki a rosszabb.

Ilyen mérőműszer azonban nem létezik. Mi emberek tulajdonképpen egyáltalán nem tudjuk magunkat összehasonlítani. Nem csak azért, mert minden ember a maga módján egyedülálló, hanem mert minden embernek mások a kiindulási feltételei. Ami egy fogyatékkal élő ember számára csúcsteljesítmény, az egy nem fogyatékos számára teljesen normális dolog. Az is egyénenként változó, hogy mely tulajdonságokat tartunk jónak és melyeket rossznak. Míg az egyik ember számára a nagyvonalúság egy jó tulajdonság, addig a másik számára egyáltalán nem az.

Teljesen mindegy, hogy az élete során még mennyit fog küzdeni, mindig ugyanolyan értékes ember lesz. Lehet, hogy a tekintélye mások előtt hol magasabb, hol pedig alacsonyabb lesz, de Ön mindig ugyanolyan értékes marad!

3. Mások elutasítása

Az elutasítástól való félelem bizonyára a leggyakrabban előforduló félelem. Gyakoriságának egyik oka, hogy az emberek azt hiszik, az elutasítás azt jelenti, hogy ők nem szeretetre méltóak sőt, akár értéktelenek. Valóban így lenne?

Ha egy ismerőse azt mondja Önnek: „Nem tudok veled mit kezdeni. Nekem te túl kevés vagy spontán”, akkor az tényleg azt jelenti, hogy Önnel nem lehet mit kezdeni?

Ismerőse szavai kiről hordoznak információt? Önről vagy az ismerőséről? Legtöbbször azt gondolják az emberek, hogy a másik reakciója róluk állít valamit, és ez lehatalja őket. Ugyanakkor ez egy óriási tévedés. Valójában ugyanis az ismerőse szavai róla mondanak valamit. Azt fejezi ki, hogy ő milyennek látja Önt, és ő mihez vonzódik.

Tegyük fel, hogy elmegy a piacra, és ott mindig ugyanolyan fajtájú almát vásárol. Ez vajon azt jelenti-e, hogy a többi almafajta rossz és semmire nem jó? Azt jelenti-e, hogy a többi fajtát senki sem szereti? Nem! Ez csak azt jelenti, hogy Ön egy bizonyos almafajtát részesít előnyben, azt eszi a legszívesebben. Ugyanakkor számos olyan ember van, aki más fajtát jobban szeret. Az tehát, hogy csak bizonyos fajtájú almákat választ, kizárólag Önről, a vevőről árul el valamit, de nem az almákról.

Nem ugyanez a helyzet az ismerősével is? Amikor azt mondja Önnek, hogy nem tud Önrel mit kezdeni és hogy számára Ön túl kevésbé spontán? Ezekkel a szavakkal csupán azt fogalmazza meg, hogy ő mit szeret. A véleménye semmit nem mond arról, hogy Önrel lehet-e kezdeni valamit. Mint ahogy azt sem jelenti, hogy Ön ne lenne szeretetre méltó ember.

Önsegítő könyvek írójaként és kiadójaként egy nap betértem egy könyvesboltba. Korábban már elküldtem a tulajdonosnak a könyvem egy példányát, és most azt reméltem, hogy viszontlátom a könyvet a kínálatban.

Amikor bemutatkoztam neki, ezt mondta: „Ááá, Ön az, Merkle úr! Hát, tudja, a könyve, az valami csapnivaló. Ilyen rosszat én még nem olvastam, mióta könyvtáros vagyok.” Az első pillanatban megijedtem, és már épp készültem magam leértékelni ilyen szavakkal, mint „Istenem, de szörnyű. Tényleg borzalmas könyvet írtattál, bá ez a véleménye. Nyilvánvalóan pocskék író vagy.”. Rájöttem azonban, hogy ez csak az ő véleménye, amit semmit nem mond arról, hogy a könyvem valójában jó-e vagy rossz. Ily módon gyorsan összeszedtem magam és elbúcsúztam tőle.

Ha szívemre vettem volna a véleményét, akkor valószínűleg soba többé nem tettem volna be a lábam egyetlen könyvesboltba sem, és soba többé nem írtam volna könyvet. Vélhetően nagyon depressziós és elkeseredett lettem volna.

Ha mások bennünket vagy viselkedésünket elutasítják, akkor nem arról van szó, hogy bebeszéljük magunknak: „Nekem aztán mindegy, hogy mit gondol”. Nem az a lényeg, hogy a másik véleményét leértékeljük és jelentéktelennek tüntessük fel.

Lehet, hogy van valami igazság a másik véleményében. Ezt mindenképpen vizsgáljuk meg, mielőtt úgy döntünk, csatlakozunk a véleményéhez, vagy elvetjük azt. És még ha úgy is döntünk, hogy a másik véleményét elfogadjuk, akkor sincs okunk arra, hogy elutasítsuk magunkat. Mi olyan szörnyű abban, ha hibázunk, vagy ha gyengeségeink vannak?

Képzelsen el egy fát kint a kertben, mondjuk egy almafát. Nos, mint tudja, ősszel minden fának vannak jó és rossz termései. Így van ez a mi almáinkkal is. Egy sor alma jó és ízletes, míg más gyümölcsök kukacosak és rothadtak. Mindezek alapján állítaná-e, hogy az almáink csökkent értékű, mi több, értéktelen, csak mert van rajta néhány rossz alma? Aligha. Örülne a szép almának és valószínűleg azon gondolkodna, miként tudná a következő évi termést növelni. Esetleg egyszerűen csak tudomásul venné, hogy minden fának vannak rossz termései is. Nevezné-e a fát csökkentértékűnek vagy értéktelennek, csak mert valamelyik évben az összes termése rossz? Nem, ugye? Lehet, hogy csalogódt volna, de ezért nem ítélné el a fát és nem vágná le.

Nos, akkor most vonatkoztassa az almafa történetét önmagára. Hiszen Önnek is van néhány „kukacos almája”. Ezek az Ön rossz szokásai, hibái és hiányosságai. Lehet, hogy gyakran gátlásos és bizonytalan, mond igent akkor is, ha nemet mondana, hibázik, elfelejt fontos dátumokat, időnként késik, netán ingerlékeny, stb.

Miért ítéli el magát mindezekért? Miért tartja önmagát kevesebbé, mint másokat? Miért bánik ilyen keményen önmagával?

Őszintén, ugyanazokért a hibákért és gyengeségekért másokat is ugyanolyan keményen elítél, mint önmagát?

Véltetően nem. Másoknak megbocsátja a hibákat, mondván: „Ez bárkivel előfordulhat” vagy „Tévedni emberi dolog”. Épp csak saját magánál nem tűr semmilyen gyengeséget. Sőt: nagyító alá helyezi saját gyengeségeit, amelyek így nagyobbak tűnnek, Ön pedig ezáltal szörnyetegnek látszik.

Kérdezem hát

Öntől:

Igazságosnak tartja ezt?

Ön netán valami jobb lenne, amiért megérdemli, hogy szigorúbb mércével mérjék, mint másokat?

Esetleg Ön „Superman”, aki mindent bír és mindent tud?

Önmagával miért nem olyan kedves és barátságos, mint ismerőseivel vagy barátaival?

Olyan nagy kérés ez?

Azt gondolom, Ön is csak egy ember, és mint ilyen, megengedheti magának, hogy hibázzon anélkül, hogy azonnal csökkent értékűnek vagy értéktelennek bélyegezné magát.

Felszólítom hát, hogy mondja el önmagának is azokat a bátorító és barátságos szavakat, amelyeket egy ismerősének vagy barátjának mondana. Ez minden. Legyen ön maga jó barátja! Megteszi?

Ha meg akarja tanulni, hogyan ne legyen depressziós, akkor azt is meg kell tanulnia, hogy elfogadja önmagát és megbocsássa magának a hibáit.

4. Hibák és gyengeségek

Minden embernek megvannak a maga hibái és gyengeségei. Ez alól bizonyára Ön sem kivétel. A kérdés azonban az, hogy mit tesz, ha hibázik? Elítéli magát ezért vagy megbocsátja magának ezeket a hibákat? Bosszankodik a vélt butaságán és elkövetett hibáin, ami által lehangoltá válik, vagy megengedi magának olykor, hogy hibázzon?

Tegyük fel, négy hete dolgozik új munkahelyén. A munka érdeklí Önt, és jól kijön kollégáival. Mivel a tevékenység eltér az eddig végzett munkáitól, először be kell tanulnia. Időnként rászorul kollégái segítségére.

Egy nap hibát vét, és főnöke elmarasztalja. Először csak mérgeződik önmagán, később azonban depressziós lesz.

Azt gondolja: „A többiek mindent jobban tudnak nálam. Annyira butának tűnök. A többiek biztos azt gondolják, hogy túl hülye vagyok ehhez a munkához. Biztos az idegeikre megyek az állandó kérdezősködéssel. Engem semmire nem lehet használni.”

Elítéli tehát magát egy hibáért és leértékeli önmagát. Miért? Nincs joga hibázni? Vizsgáljuk meg kicsit közelebbről a gondolatait.

1. „A többiek mindent jobban tudnak nálam.”

Mit gondol, megfelel ez a gondolat a valóságnak? Erősen kétlem. Lehet, hogy a kollégái több tapasztalattal rendelkeznek, és az is lehet, hogy egy-két dologgal kapcsolatban több ismeretük van. Ez azonban azt jelentené, hogy mindent jobban tudnak Önnél? Valóban nincs semmi, amiben Ön lenne „jobb” a többieknél?

És még ha igaz is lenne, hogy a többiek mindent jobban tudnak, az sem lenne ok arra, hogy elítélje önmagát. Vagy netán azt várja, hogy a négy hét gyakorlatával ugyanannyit tudjon, mint azok, akik már évek vagy évtizedek óta dolgoznak a cégnél? Mert akkor valami lehetetlent kíván.

Mit jelent az, hogy a többiek valóban mindent jobban tudnak? Azt jelenti talán, hogy ettől ők jobb emberek, értékesebbek Önnél?

Nem. Ha Ön erre a végkövetkeztetésre jut, akkor súlyos gondolkodási hibát követ el. Tudása az égvilágon semmit nem mond emberi értékéről.

Reálisan szemlélve a dolgot, azt mondhatná magának:

„A többiek egyik vagy másik területen tapasztaltabbak és képzetebbek nálam. Ez nem is csoda, hiszen már sokkal régebb óta végzik ezt a munkát, mint én. Időnként azonban ők is hibáznak. Nincs tehát okom arra, hogy kevesebbre tartsam magam náluk. Ugyanúgy, mint mások, én is ember vagyok, aki időnként hibázik.”

2. „Annyira butának tűnök.”

Reálisan ítéli meg saját személyét? Igaz, hogy annyira butának tűnik?

Nem. Ön olyannak tűnik, mint aki éppen négy hete végez egy új munkát. És még ha butának is tűnik, mi van akkor? Miért ne tűnhetne butának? Talán azért, mert akkor tényleg buta lenne? Ha Ön erre a következtetésre jut, akkor összekeveri a szemléletmódot az emberi értékkel, és ez nem túl hasznos dolog.

Reálisan nézve, ezt mondhatná:

„Elkövettem egy hibát. Talán buta hiba volt, de ettől én még nem vagyok buta ember. Mindenki követ el időnként buta hibákat. Ez csak azt jelzi, hogy senki sem tökéletes.”

3. „A többiek biztosan azt gondolják, hogy túl hülye vagyok ehhez a munkához.”

Megfelel ez a tényeknek? Ön képes a gondolatolvasásra?

Honnan tudja, hogy a többiek ezt gondolják?

Erre csak egyetlen válasz létezik: nem tudhatja, hogy mások mit gondolnak. Ezt csak feltételezi. Miért hiszi, hogy mások ilyen rosszakat gondolnak Önről? Erre is csak egyetlen válasz van. Ön gondolja azt magáról, hogy hülye és ezért véli úgy, hogy mások is így gondolják.

Reálisan nézve azonban ezt gondolhatná:

„Nem tudom, mi a többiek véleménye rólam. Előfordulhat, hogy hülyének tartanak, de ez nem túl valószínű. De még ha így is gondolnák, az akkor is csak egy vélemény. Nem vagyok hülye csak azért, mert elkövettem egy hibát.”

4. „Biztos az idegeikre megyek az állandó kérdezősködéssel.”

Megfelel ez a valóságnak, vagy csak feltételezés? Már megint gondolatolvasót játszik. Nem tudhatja, hogy mások mit gondolnak a kérdéseiről, amíg el nem mondják Önnek.

Ehelyett tehát azt mondhatná magának:

„Nem tudom, mit gondolnak a kérdéseimről. Lehet, hogy zavarja őket, ha kérdezek, de nem tudom, így van-e. Még ha így is lenne, akkor sincs semmi baj. Én sem tudhatok mindent. Sokkal jobb, hogy ha kérdezek, mint ha hibázok.”

5. „Engem semmire nem lehet használni.”

Mit gondol, megfelel ez a kijelentés a valóságnak? Igaz az, hogy Önt semmire nem lehet használni?

Nem. Jócskán túloz, ha egy hibából azt a következtetést vonja le, hogy semmit nem tud jól csinálni. Bizonyára nem mindenben vét hibát.

Reálisan nézve tehát ezt mondhatná:

„Elkövettem egy hibát. Ez azért nem egy katasztrófa, és azt sem jelenti, hogy mindent rosszul csinálok, amihez csak nyúlok. Sok mindent jól csinálok. Nem kell tehát rögtön megkérdőjeleznem a képességeimet, ha valami épp nem az elképzeléseimnek megfelelően alakul.”

Nos, mint láthattuk, az összes gondolat irreális volt. Lehet, hogy példánk nem illik Önre. Abban azonban biztos vagyok, hogy ha hibázáson éri magát és ettől lehangolt, nagyon hasonló gondolatok járhatnak a fejében. Ha a példánkhoz hasonlóan Ön is minden alkalommal megvizsgálja gondolatai igazságtartalmát, akkor a legjobb úton jár ahhoz, hogy elfogadja és megbocsássa magának hibáit. Ez nagyon fontos, hiszen élete végéig követhet el hibákat. Természetesen tanulhat ezekből a hibákból, azonban hibátlan sosem lesz.

5. A pozitív önbecsüléshez vezető út

1. Fogadja el önmagát

Fejezze be önmaga leértékelését és elítélését, hogy butának, értéktelennek és feleslegesnek tekintse önmagát és vesztesnek, pancsernak, nullának nevezze magát.

Meg kell tanulnia egyszer s mindenkorra száműzni ezeket a gondolatokat a fejéből. Ez egyben azt is jelenti, hogy nagyon ébernek kell lennie, hogy időben tetten érhesse magát. Ismerje fel, ha leértékeli magát és utána kérdőjelezze meg ezeket a gondolatokat. Tehát ha éppen azt próbálja bebeszélni magának, hogy „Nem vagyok olyan intelligens, mint mások. Egy nulla vagyok.”, akkor szólaljon meg a fejében a vészcsengő: „Most épp ismét leértékeltem magam. Ezt be akarom fejezni.” Mondja magának tudatosan: „Nem tudom, mások mennyire intelligensek, de ez mindegy is. Az, hogy én mennyire vagyok intelligens, nem mond semmit az emberi értékeimről. Becsülöm és elfogadom magam ilyenek, egyszerűen azért, mert így döntök.”

Nem szereti, ha mások elutasítják, és negatív dolgokat mondanak Önnek. De akkor miért mond saját magának ilyen csúnya dolgokat?

Másokkal beszélgetve valószínűleg nagyon is megfontolja, miként hatnak szavai a másokra. Nem vág meggondolatlanul olyanokat mások fejébe, amiről úgy gondolja, nem lennének képesek elviselni.

Mi a helyzet Önnel? Ugyanígy megválogatja a szavait, amikor saját magának mond dolgokat? Azt is végiggondolja, hogy mit okoz Önben, ha vesztesnek nevezi magát?

Nem mondom, hogy hazudjon önmagának. Azt sem mondom, hogy mindenképpen a legügyesebb, legjobb embernek tartsa

magát. Én csak azt mondom, hogy hagyja abba önmaga leértékelését.

Tekintse hibáit és gyengeségeit annak, ami: emberi tulajdonságoknak.

Nézze hibáit reálisan, nem pedig eltúlozva és eltorzítva.

Vegye észre saját pozitív tulajdonságait is.

Ha Önnek valóban fontos, hogy pozitív önbecsülésre tegyen szert, végezze el az alábbi rövid gyakorlatot.

Gyakorlat

a) Jegyezze fel legalább tíz pozitív tulajdonságát. Legyen nagyvonalú ezek kiválasztásában. Ha első nekifutásra nem talál egyet sem, akkor ennek valószínűleg az az oka, hogy nem írja meg magában és nem ismeri el a jó tulajdonságokat. Néhány tulajdonságot természetesnek tart, vagy azt gondolja, semmi különleges nincs bennük. Olyanokat írjon, mint például: jól tudok másokat meghallgatni, nagyvonalú vagyok, jól főzök, megbízható vagyok, stb.

Írja fel ezt a tíz jó tulajdonságát egy kis papírra, amelyet mindig hordjon magánál. Ha épp azon kapja magát, hogy már megint leértékeli önmagát, akkor vegye elő a papírt és olvassa át.

Ezek az én jó tulajdonságaim:

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

b) Készítsen egy listát azokról a tulajdonságairól is, amelyeket nem kedvel magában.

Fogadja el azokat, amelyeken nem tud változtatni, például hogy túl sok vagy túl kevés haja van, túl kicsi vagy túl nagy a termete, stb!

Azokkal a tulajdonságaival kapcsolatban, amelyeket meg tud változtatni – és ebből lesz több – gondolja végig, mit tehetne. Ha túl kővének tartja magát, fogyókúrázzon, ha eddig gyakran mondott igent, mert nem mert nemet mondani, akkor határozza el, hogy heti 1-2 alkalommal él azon jogával, hogy nemet mondjon. Állítsa össze saját személyiségfejlesztő programját és dolgozzon a megvalósításán.

Mindig gondoljon azonban arra: önmagunk megváltoztatása időt és gyakorlatot igényel. Nem fog tudni azonnal letérni a megszokott pályáról. Legyen hát türelmes!

2. Dicsérje meg magát a sikereiért

Veregesse meg a saját vállát, ha valami jól sikerült. Álszerénységre semmi szükség. Ne legyen túl kritikus önmagával szemben. Az egészen kis lépésekért ugyanúgy dicsérje meg magát, mint a nagy tettekért.

Naponta legalább egyszer jutalmazza meg magát egy dicsérettel. A legjobb lesz, ha ezt máris megteszi. Dicsérje meg magát!

3. Legyen önmaga jó barátja

Képzeld el, hogy egy barátja megkeresi Önt és megosztja Önnel bánatát. Mit mondana neki? Milyen biztató szavakat adna neki útravalóul?

És most képzelje el azt, hogy Ön ez a barát. Saját magának mondja el ugyanezeket a barátságos és biztató szavakat. Legyen önmagához ugyanolyan kedves, mint másokkal. Mert megérdemli!

4. Legyen hálás

Annyi mindenért lehet hálás és oly sok mindennek örülhet. Tudja milyen az, ha elveszíti a látását?

Képzelje el, hogy vak. Annyi mindent elszalasztana, aminek pedig örülni tudna. Ön oda megy, ahová, és amikor csak akar. Tudja milyen az egy toloszékhez láncolva élni? Ön hall. Tudja milyen süketnek lenni?

Gondolja végig, mi mindennel rendelkezik és ezekkel mi mindent meg tud tenni! Hát nem fantasztikus? Nem elég ok ez arra, hogy örüljön?

Gyakran csak túl későn tudatosul bennünk, hogy mi mindennel rendelkezünk. Természetesnek tartjuk, amink van, és úgy teszünk, mintha garancia lenne arra, hogy ez mindörökké így is marad. Holott egyikünk sem rendelkezik ilyen garanciával, és lehet, hogy már holnap le kell mondjunk valamiről.

Tényleg el kell veszíteniünk előbb valamit, hogy megtanuljuk azt értékelni? Kezdjen hát minden napot azzal, hogy örül annak, amije van.

5. Olvassa el naponta egyszer az alábbi mondatokat

Az önbecsülésem a legfontosabb, amivel csak rendelkezhetek. Éppen ezért mártól elhatározom, hogy többé nem értékelem le és nem ítélem el magam. Elfogadom önmagamot olyanak, amilyen vagyok, hibáimmal és gyengeségeimmel együtt. Elfogadom a jó

teljesítményemet és megdicsérem magam értük. Nem fontos, hogy mások mit gondolnak rólam. Sokkal fontosabb, hogy én mit gondolok magamról. Különleges vagyok. Soha nem volt és soha nem is lesz még egy olyan ember, mint én vagyok. Ha valami nem sikerül elsőre, akkor türelmes vagyok önmagammal szemben és ismét megpróbálom. Jogom van ahhoz, hogy jól érezzem magam, függetlenül attól, hogy mit és mennyit teszek. Én határozom meg, hogy hogyan érzem magam.

Írja fel ezeket a mondatokat egy darab papírra, hogy mindig Önnél lehessenek. Napközben vessen néha rájuk egy pillantást és idézze fel magában ezeket a szavakat.

Összefoglalás

1. A pozitív önbecsülés a legértékesebb dolog, amivel egy ember rendelkezhet.
2. Az önbecsülése nem függ külső megjelenésétől, teljesítményétől, vagy mások megbecsülésétől.
3. Ön egy értékes és szeretetre méltó ember. Nem azért, mert mások ezt mondják, hanem kizárólag azért, mert Ön mártól úgy határoz, hogy hisz ebben.
4. Értékelje jó tulajdonságait és fogadja el hibáit.
5. Ön úgy különleges, ahogy van. Soha nem volt és soha nem is lesz még egy olyan ember, mint Ön.

6. fejezet: Felejtse el a büntudatot!

Mi az a büntudat?

A büntudat nem egy hagyományos értelemben vett érzelem, mint az öröm, a harag vagy a bánat. Ha azt mondjuk „Büntudatom van”, akkor azt a gondolatot értjük alatta, hogy „Én vagyok az oka, hogy...”.

Olyasvalamiért hibáztatjuk tehát magunkat, amit tettünk vagy mondtunk (és úgy gondoljuk, hogy nem lett volna szabad megtenni vagy kimondani), netán elmulasztottunk (és úgy véljük, nem lett volna szabad elmulasztani).

A legtöbb ember azonban ennél még egy lépéssel tovább megy. Nem csak a hibás viselkedésüket ítélik el, hanem önmagukat, mint embert is. Ilyenkor rossz és alacsonyrendű embernek tartják magukat, aki megérdemli, hogy „gaztettéért” bűnhődjön. Olyannyira, hogy képesek akár öngyilkosságot is elkövetni emiatt. Az azonban biztos, hogy büntudata depresszív hangulatzavarokhoz és szorongáshoz vezet.

Miért van az, hogy az emberek ennyire keményen bánnak magukkal? Ennek az az oka, hogy sok szülő a büntudat eszközével neveli a gyermekét. Olyanokat mondanak, mint:

„Szégyellj magad. Hogy okozhatsz nekem ekkora fájdalmat?”

„A sírba viszed, ha így folytatod.”

„Egyszer még szívinfarktust fogok kapni miattad. Akkor majd bánni fogod, hogy ilyen csúnyán viselkedtél velem.”

„Rossz fiú vagy. Hogy okozhattál ekkora csalódást a szüleidnek? Mi mindent megteszünk érted, és ez a hála.”

Ezek a szavak ritkán maradnak hatástalanok. A legtöbb gyermek nagyon is szívére veszi ezeket a mondatokat. Mivel még naivak és szüleikben gyakran példaképet látnak, nem gondolkoznak el az

ilyen és ehhez hasonló mondatok értelmén vagy értelmetlenségén. Ehelyett valóban rossz, hálátlan és szívtelen embernek kezdik tartani magukat. Felnőttként később minden alkalommal felálgol ez a büntudat, amikor azt gondoljuk, hogy csalódást okoztunk másoknak.

Ha én most azt mondanám Önnek, hogy jobb lenne, ha nem ítélnénk el magunkat a viselkedésünkért, valószínűleg értetlenségbe ütköznék. Hiszen Ön úgy gondolja, hogy ha valami rosszat teszünk, akkor ezért rosszul kell érezzük magunkat és el kell ítélnünk önmagunkat. Lévé, ha nem érezzük magunkat rosszul és nem ítélnénk el önmagunkat, akkor az azt jelenti, hogy helyeseljük a viselkedésünket.

Nos, én más véleményen vagyok.

Mindig jó oka van annak, ha az emberek helytelenül cselekszenek, kudarcot vallanak, vagy egyszerűen csak nem megfelelően viselkednek. Ezek az okok azonban inkább jó alapot kellene adjanak arra, hogy magunknak és másoknak megbocsássunk, mint hogy elítéljük önmagunkat vagy másokat. A leggyakoribb ok, amiért emberek helytelenül viselkednek, az a tudatlanság vagy hiányos tapasztalat, illetve lelki problémák.

Tudatlanság és hiányos tapasztalat

Sok szülőnek, különösen az anyáknak, támad a gyerekneveléssel kapcsolatosan büntudata. Ha a gyermekeik rosszul viselkednek, tévúton járnak, iskolai problémáik támadnak, teherbe esnek, vagy személyes problémákkal küzdenek, akkor a szülők magukat teszik felelőssé gyermekük helytelen viselkedéséért.

Szemrehányásokat tesznek maguknak, amiért túl szigorúak vagy túl engedékenyek voltak, túl keveset foglalkoztak a gyerekekkel, stb.

Általában egyetértek ezekkel a szülőkkel abban, hogy hibát követtek el, ugyanakkor azt is kihangsúlyozom, hogy semmi okot nem látok arra, hogy ezért elítéljék magukat.

Bármit és bárhogyan is cselekedtek ugyanis, azt legjobb tudásuk szerint tették. Nem szándékosan követtek el a hibákat, hanem a legjobbat akarták gyermekeiknek. Úgy viselkedtek, ahogy azt saját szüleiktől látták, esetleg éppen olyan élményektől akarták megkímélni gyermekeiket, amelyeket önmaguk éltek át gyermekkorban vagy felnőttként.

Hány szülő végzett gyermeknevelési tanfolyamot?
olvasott a témával kapcsolatban jó szakkönyveket?
tanulta meg kezelni saját féltelmeit, bizonytalanságait, lelki problémáit?

Senki nem tud olyat megtenni, amit nem tanult. És mivel a legtöbb szülőnek kevés gyermeknevelési tapasztalata van, nem csoda, ha hibákat követnek el.

Ingeborg azért jött hozzám terápiára, mert komoly büntudatot érzett és ez végül depresszióssá tette. Hat évvel korábban lányát, Petrát beíratta a Waldorf iskolába. Petra azonban nagyon keveset tanult, így végül az iskola azt tanácsolta a szülőnek, hogy vigyék másik iskolába lányukat.

Mindezek után Ingeborg súlyos szemrehányásokat tett magának, mondván „Nem lett volna szabad Petrát a Waldorf iskolá-

ba küldeni. Tudnom kellett volna, hogy ennek nem lesz jó vége. Bár csak hallgattam volna a szüleimre! Ők már az elején mondták, hogy Petrának ez nem lesz jó. Én vagyok a bibás, ha most nem lesz belőle semmi és kudarcot vall az életben. Rossz anya vagyok. Tudnom kellett volna, hogy mi jó a gyermekemnek.”

Arra a kérdésemre, hogy lányát miért ebbe és nem másik iskolába íratta, Ingeborg a következőket válaszolta:

„Mert a férjemmel közösen az volt a meggyőződésünk, hogy a lányunk számára ez lesz a legjobb iskola.”

És tudta-e már akkoriban, hogy mi lesz a dolog végkimenetele – kérdeztem őt tovább. „Természetesen nem.” – válaszolta.

Őn is megköteteli

magától a

következőket

Tudnom kellett volna?

Látnom kellett volna előre, hogy utólag mindez rossz döntésnek bizonyul?

Nem lett volna szabad hibáznom?

Amennyiben igen, bizonyára Önt is hasonló büntudat gyötöri, mint Ingeborgot. Holott lehetetlent kíván magától. Senki nem képes a jövőbe látni. Senki nem tudja, mi lesz holnap. Éppen ezért Ön sem tudhatja 100%-os biztonsággal, hogy a ma meghozott döntései holnap helyesnek vagy helytelenek bizonyulnak-e.

Mindannyian csak abból tudunk kiindulni, amit jelen pillanatban tudunk és helyesnek vélünk. Mivel azonban emberek vagyunk, és mint olyanok, hibákat is követünk el, időről időre rossz döntéseket is hozunk.

Botorság lenne magunkat egy olyan tulajdonságért elítélnünk, amellyel minden ember rendelkezik, és amelyet nem tudunk teljes mértékig kiküszöbölni. Törekedhetünk rá, hogy csökkentjük hibáinkat, ám soha nem fogjuk elérni, hogy hibátlanok legyünk!

Ezen kívül van még egy hiba Ingeborg gondolkodásában, mégpedig, hogy saját magát hibáztatja lánya kudarcáért.

Valóban az lenne?

Szerintem nem! Min múltott ugyanis, hogy a lánya nem boldogult az iskolában? Az anyán vagy az iskolán? Egyiken sem. Egyedül Petrán múlt. Ő volt az, aki tanulás helyett inkább szórakozott, annak ellenére, hogy anyja rendszeresen kérte, hogy tegyen végre valamit. Petra bármely másik iskolában ugyanígy kudarcot vallott volna, ha nem végzi a feladatait.

Éppen ezért én azt mondom, hogy Petra a felelős.

Még ha ezen a ponton úgy is érzi, nem ért velem egyet és ragaszkodik hozzá, hogy ez az anya kudarca, akkor sem látok rá okot, amiért hibáztatnia kellene magát.

Valóban, hibát követett el, ami sajnálatos dolog. De miért ne hibázhathatna? „Mert Petra számára az jobb lett volna” – mondhatná Ön. Igazat adok Önnek, talán valóban jobb lett volna. De csak mert Petrának jobb lett volna, egyben jelenti-e azt, hogy az anya nem követhet el hibákat?

Nem. Ez legalább annyira logikátlan, mint ha azt mondaná „Mivel vasárnap piknikezni szeretnék, nem szabad, hogy essen az eső.”

Amennyire kevés befolyásunk van arra, esik-e az eső vagy sem, éppen annyira kevésé tudjuk elkerülni azt, hogy hibázzunk. Csökkenthetjük a hibáink számát azzal, hogy tanulunk belőlük, de nem mindig tudjuk elkerülni őket. Éppen ezért semmi értelme annak, hogy valami olyanért ítéljük el magunkat, ami elkerülhetetlen.

Lelki problémák

Most talán azt mondja: „Ez mind szép és jó. Ha valamit nem tudunk, vagy nincs elég tapasztalatunk, akkor még megbocsátható, ha hibázunk. De ha valaki úgy tesz valamit, hogy közben tudja, az nem helyes, akkor az elítélendő és az illető igenis érezze magát hibásnak.”

Nézzük meg egy 24 éves egyetemista esetét. Jó szülői házából jött és mindene megvolt, amit csak kívánt. Abélyt azonban, hogy tanulmányaira koncentrált volna, inkább szórakozni járt. Annak ellenére nem tanult, hogy tudta, meg fog bukni az állami vizsgán. Szülei pénzéből élt, megbozta jól.

Talán Ön is azon az állásponton van, hogy ennek a fiatalembernek szűgyellnie kellene magát, amiért a szülei költségére szórakozik.

Miért tesz ilyet egy fiatal ember?

Nála az volt az ok, hogy rettegett attól, nem képes megfelelni szülei elvárásainak. Lelki problémái gátolták őt abban, hogy képességeinek megfelelően teljesítsen. Ha nem tett semmit, akkor a kudarcát legalább indokolni tudta a lustaságával. Ez még mindig jobb volt számára, mint hogy önmaga és szülei előtt is bevallja, talán mégsem annyira intelligens, mint gondolták.

Mint láthatja: nem tudjuk a viselkedését azzal magyarázni, hogy nem tudta, helytelen így viselkednie. Hiszen tudta, ugyanakkor lelki problémái megnehezítették számára, hogy másként cselekedjen.

Mi értelme lenne annak, ha ez az ember önmagát vádolná? Eltűnnének-e attól a kudarcától való szorongásai? Jobban tudna-e a tanulmányaira összpontosítani?

Nem! A büntudata olyan depressziót okozna nála, amelyről még kevésbé tudna tanulni.

Egy 35 éves asszonynak, aki depresszió miatt keresett fel a rendelőmben, súlyos büntudata volt, mert depressziója miatt az elmúlt hónapokban képtelen volt úgy gondoskodni családjáról, mint azt tette korábban. Elítélte magát amiatt, hogy gyakran fáradt és erőtlén és emiatt a háztartást sem tudja teljes egészében ellátni. Mivel szexuális érdeklődése is csökkent, szemrehányásokat tett magának, amiért férjét nem képes szexuálisan kielégíteni. Rossz anyának és rossz feleségnek tartotta magát, és úgy gondolta, ő már semmit sem ér, csak teher mások számára.

Itt is a lelki problémák voltak felelősek a hölgy viselkedéséért. Büntudata csak tovább rontotta depresszióját és így még kevesebbet tudott teljesíteni.

Talán most azt gondolja „Nem veszélyes dolog az, ha egyáltalán nem érzünk büntudatot? Hová jut a világ, ha senkinek nincs büntudata? Akkor mindenki gátálatalanul azt tesz majd, amit akar.”

Nos, én más véleményen vagyok.

Azok az emberek, akik tudatlanságból, vagy lelki okok miatt hibáznak, nem szándékosan teszik azt. Sem maguknak, sem másoknak nem akarnak ártani.

Nem arról van szó, hogy az érintett ne lenne felelős a viselkedéséért. Egyáltalán nem. Nagyon is fontos saját maga és környezete szempontjából, hogy tegyen valamit a „nem megfelelő” viselkedése ellen. Ezt azonban a legkönnyebben büntudat nélkül tudja megtenni.

A büntudat gyakran azt is megakadályozza, hogy az ember felelősségteljesen cselekedjen. Különösen jól látható ez az alkoholfüggő embereknél. Tisztában vannak vele, hogy ivászatukkal

önmaguknak és családjuknak is ártanak. Ettől büntudatot éreznek, de ennek ellenére tovább isznak. Büntudatuknak valójában az a szerepe, hogy ne kelljen felhagyni az ivással, és mégis felelősségtudatos emberként tekinthessenek önmagukra.

Sokan egyenlőséget tesznek a büntudat hiánya, valamint a makacs, tapintatlan, felelősségtelen, érzéketlen és javíthatatlan tulajdonságok közé.

Valóban azok lennének, csak mert vonakodunk elítélni magunkat a viselkedésünkért? – Azt gondolom, hogy nem!

Sokkal inkább úgy vélem, hogy az a felelősségteljes viselkedés, ha felvállaljuk a hibáinkat, és nem csak szemrehányásokat teszünk magunknak miattuk. Ha ugyanis valaki büntudatot érez, akkor „hibás viselkedését” megpróbálja elrejteni mások elől, attól tartva, hogy a többiek elítélik ezért. Úgy pedig nem lehet tanulni a hibáinkból, ha túlságosan lefoglal minket az önhibáztatás.

Láthatja tehát: azzal, hogy büntudatot érez, senkinek nem tesz szíveséget, legkevésbé önmagának. Éppen ezért azt mondom: felejtse el a büntudatot!

A büntudat leépítésének 7 módja

1. Kérdezze meg önmagától: „Szándékosan okoztam valami rosszat? Tudtam előre, hogy mi lesz belőle?” Ha nem, akkor tudatosítsa magában, hogy Ön se nem mindentudó, se nem látnok. Mindig csak abból tud kiindulni, amit jelen pillanatban tud és helyesnek ítél.

2. Ellenőrizze, hogy nem állít-e irrális követelményeket önmagával szemben, például, hogy mindent tökéletesen kell végeznie. Tudatosítsa, hogy nem „Superman”, hanem ugyanolyan, hibákkal is rendelkező ember, mint bárki más.

3. Vizsgálja meg, hogy nem vállal-e mások helyett felelősséget. Ha gyermekei nem megfelelően viselkednek, vagy partnere megsértődik, csak mert nincs kedve ágyba bójni vele, Ön pedig felelősnek érzi magát mások érzeléseiért vagy cselekedeteiért, akkor a büntudat csapdájába esett.

Nincs befolyása arra, mások hogyan érzik magukat vagy miként viselkednek. Emlékszik még az érzelmek abc-jére? Mindenki maga határozza meg a gondolkodásmódjával, miként érez.

Nem az a lényeg, hogy Önnek mindegy legyen, hogyan érzi magát a másik. Sajnálatos dolog, ha mások a negatív gondolkodásukkal problémákat okoznak maguknak, de ezen Ön nem tud változtatni. Tekintettel lehet arra, hogy ha tudja, a másik érzékenyen reagál bizonyos dolgokra. Ugyanakkor Ön dönti el, mennyit ad fel magából, mennyit visel el. Akármennyire is erőlködik, akkor sem fog sikerülni mindenkinek kedvére tennie.

Eltelkintve attól, hogy gyakran nem is tudhatja, a másik miként lát vagy ítél meg dolgokat, garantáltan boldogtalan lenne, ha saját magát és vágyait folyamatosan háttérbe kellene szorítania. Ha mindig másoknak akarunk megfelelni, akkor másokat fontosabbnak és értékesebbnek tartunk önmagunknál.

4. Ha valóban valami rosszat tett, akkor gondoljon arra, hogy ettől Ön még nem lett rossz ember. Ön sohasem azonos a viselkedésével. Tartsa mindig szem előtt az almafa történetét!

5. Törölje ki a szótárából az olyan megfogalmazásokat, mint „kellene”, „muszáj”, „nem szabad”, stb. Helyettesítse ezeket inkább olyanokkal, mint „jobb vagy szebb lenne, ha...” vagy „szeretném, ha...”

Mondja azt magának, hogy

„Jobb lenne, ha nem hibáznék” ahelyett, hogy „Nem szabad hibáznom.”

„Jobb lett volna, ha nem ettem volna meg azt a tábla csokoládét” ahelyett, hogy „Nem lett volna szabad megennem azt a tábla csokoládét”.

„Jobb lett volna, ha nem vesztem el a békétűrősemet” ahelyett, hogy „Nem szabad elveszítenem a békétűrősemet.”

Ha így gondolkodik, akkor bánja a hibát és talán valamelyest csalódott is, de semmiképpen sem keserítik el túlzottan hibái.

6. Ha azon kapja magát, hogy büntudatot érez, akkor gondoljon arra, hogy ettől Ön nem válik tapintatosabbá vagy emberségesebbé. Az, hogy nem érzünk büntudatot, nem jelenti azt, hogy szívtelenek és érzéketlenek vagyunk.

7. Felejtsse el azt a megfogalmazást, hogy „kellett volna...”

Mondja ehelyett inkább azt, hogy „ezt és ezt tettem, mert abban a pillanatban úgy véltem helyesnek. Ami megtörtént, megtörtént.”

Ha tehát azt mondja például, hogy „ezt nem lett volna szabad megtennem”, akkor fogalmazza át ezt a gondolatot úgy, hogy „Megtettem, mert ebben a pillanatban így véltem helyesnek.” Ezután pedig gondolkozzon el azon, hogy miként tudja a hibát esetleg jóvátenni, illetve a jövőben elkerülni.

Önmagunk büntudattal való büntetése egy nagyon makacs szokásunk. Sokat kell dolgoznia azon, hogy ettől a haszontalan szokásától megszabaduljon.

Hetekig, hónapokig eltarthat, mire sikerül. Legyen tehát türelmes önmagával és ne ítélje el magát azért, mert nem sikerül először.

Összefoglalás

1. A büntudat egy haszontalan próbálkozás arra, hogy a történeteket visszavonjuk.
2. A büntudat legalább annyira értelmetlen, mint káros.
3. A tudatlanság és a lelki problémák a hibák leggyakoribb okai.
4. Csak azt tudja tenni, amit jelen pillanatban helyesnek vél. Mivel nem lát a jövőbe, szükségszerű, hogy néha hibázik.
5. Az, hogy nem érez büntudatot, nem jelenti azt, hogy gátlástalan és érzéketlen.
6. A büntudat senkinek nem segít, legkevésbé Önnek.
7. Az, hogy nem érez büntudatot, még nem jogosítja fel Önt arra, hogy tapintatlan legyen.

7. fejezet: Legyen aktív!

Az előző fejezetekből megtudhatta, milyen fontos szerepet játszik a gondolkodásmódja a depresszió kialakulásában és fennmaradásában. Tudja, hogy a depressziómentes élet alapfeltétele az egészséges önbecsülés és a büntudattól való megszabadulás.

Ha depressziós, hajlamos rá, hogy mindinkább visszavonuljon a környezetétől. Csökkenti a másokkal való kapcsolatait, és tényleg – főleg a kellemetleneket – félbehagyja vagy halogatja. Minél inkább elhagyja magát, annál alacsonyabb lesz az önbecsülése és annál jobban fog kétkedni önmagában. Minél aktívabb életet élt korábban, annál haszontalanabbnak, értéktelenebbnek fogja érezni magát. Ez odáig fajulhat, hogy már semmit nem tesz, vagy csak mozdulatlanul fekszik az ágyban. A semmittevés vagy inaktivitás az öngyilkossági gondolatok mellett a másik legveszélyesebb depressziótünet. Olyan ez, mint egy börtön, amelyben börtönőr és rab egy személyben.

Csak akkor törheti át ezt az ördögi kört, ha aktivizálja magát. Nem is az a fontos, hogy mit vagy hogyan tesz. A lényeg, hogy *tesz valamit*.

Arra a gondolatra, hogy bármit is megtegyen, számos kifogás juthat az eszébe. A leggyakoribb kifogás az, hogy

„De ha egyszer semmi kedvem hozzá, mert semmi nem okoz örömet”

Ezzel azt a véleményét fejezi ki, hogy csak akkor képes valamit tenni, ha kedve van hozzá. Ezt a luxust azonban jelen állapotában nem engedheti meg magának.

Ha arra vár, hogy kedvet kapjon bármilyen tevékenységhez, akkor azt valószínűleg hiába várja. Talán ismeri a mondást: evés köz-

ben jön meg az étvágy. Itt is erről van szó. A tevékenység során idővel jó érzést és kielégülést tapasztal majd.

Olyan ez, mint ha meg akarna tanulni autót vezetni, és azt mondaná magának: „Csak akkor ülök volán mögé, ha már nem félek és biztonságosan tudok vezetni.” Ezzel a szemléletmóddal soha nem fog megtanulni autót vezetni. Talán emlékszik még rá, korábban hogy is volt ez. Minden félelme és bizonytalansága ellenére volán mögé kellett ülni, és csak a megfelelő gyakorlat birtokában múltak el félelmei és a bizonytalanság érzése.

Aktivizálja magát akkor is, ha nincsen kedve hozzá és legszívesebben csak az ágyban fekszik. Győzze le kedvetlenségét és lustaságát.

Mit nyerhet ezáltal?

Sok kollégámmal együtt azt tapasztaltuk, hogy egy valami egészen biztos: ha ráveszi magát, hogy tegyen valamit akkor is, ha ahhoz semmi kedve, akkor az a jobbulás felé vezető úton megtett első lépést jelenti. Javul a hangulata, ha valamit sikerül elintéznie, és kedvet kap hozzá, hogy még többet tegyen.

Idegenkedését és motiválatlanságát általában a negatív gondolatok okozzák. Ön a legkülönbözőbb okokat tudja kitalálni arra, hogy miért nem kell vagy tud aktivizálódni.

Írja fel egyszer mindazokat a gondolatokat egy darab papírra, amelyek akkor jutnak eszébe, ha valamilyen kellemetlen munka elvégzésére gondol. Gyorsan észre fogja venni, milyen akadályokat gördít maga elé, csak hogy elvegye saját a kedvét a dologtól.

Az alábbi felsorolás néhány támpontot ad a lehetséges akadályokra vonatkozóan.

A passzivitásból kivezető út buktatói

1. Talán úgy gondolja: „Nincs semmi értelme. Túl nehéz megcsinálni. Ez nekem nem megy. Mások jobban értenek hozzá. Nincs hozzá kedvem. Számomra ez túl fárasztó.” Az ilyen és ehhez hasonló gondolatok elhamarkodott következtetések, amelyeket gondosan felül kellene vizsgálnia, mielőtt végképp elhinné őket. Bár fölöttébb meggyőzőnek és reálisnak tűnhetnek az Ön számára, ha éppen depressziós, nekem azért megvannak a magam fenntartásai.

Megfelelnek-e a valóságnak? Honnan tudja, hogy semmi értelme valamit megtenni? Honnan tudja, hogy nehéz, ha egyszer meg sem próbálja?

Mindig vizsgálja felül azokat a gondolatait, amelyek elbizonytalanítják és visszatartják Önt valamely tevékenységtől. Próbáljon helyettük pozitív gondolatokat formálni, amelyek megkönnyítik aktívá válását. Például azt mondhatná magának, hogy „Végülis megpróbálhatom. Korábban meg tudtam csinálni, tehát most is menni fog. Kiprobálok, aztán meglátom, hogy sikerül-e vagy sem.”

Ha így gondolkodik, akkor nem csak jobban fogja érezni magát, de megkönnyíti magának az aktívá válást. Csináljon egyszerűen valamit, azután figyelje meg, hogyan érzi magát.

Fogja fel a következőképpen:

Ha azt szeretné, hogy kályhája télen meleget adjon, akkor tüzelőanyagra van szüksége: fát, szenet vagy

olajat kell beletennie. Valamit be kell tehát fektetnie, mielőtt a hasznát élvezni tudná. Ha azt mondja: előbb melegítsen fel a kályha, aztán majd tesz bele tüzelőt, akkor bizony sokáig fog hidegben üldögélni és fázni.

Ha azt mondja, majd akkor tesz valamit, ha kedvem lesz hozzá, akkor ugyanúgy jár, mint a kályhával. Először tehát tennie kell valamit, hogy utána jobban érezze magát.

2. Depressziója és problémái leküzdhetetlen hegyként tornyosulhatnak Ön fölét. Ha arra gondol, hogy milyen hosszú még a célig vezető út, elveszíti a bátorságát. Ha csak azokra a dolgokra gondol, amelyek még Önre várnak, akkor minden kezdeményezést csírájában elfojt magában.

Olyan ez, mintba elbatározni, hogy maratont fog futni és korábban még életében nem kocogott. Arra a gondolatra, hogy egyvégében lefusson 42 kilométert, eltűnik a lelkesedésnek még a szikrája is.

Ugyanakkor minden maratoni futó lecsiben kezd. Míg előbb csak 2 kilométert tud futni, némi gyakorlással ez hamarosan 5 km lesz, majd 10 km, és így tovább. Sok időre és edzésre van szüksége, míg végül képessé válik a 42 kilométeres táv teljesítésére.

Ugyanez a helyzet a depresszió legyőzésével is. Itt is edzenie kell és lépésről lépésre előre küzdenie magát. Tűzzön ki magának kisebb részecskéket, például az egész lakás helyett egyetlen szoba kitakarítását. Némely nap-

kon könnyebben fog teljesíteni, más napokon nehezebben. Ne szegje kedvét, ha épp rossz napja van.

3. A kisebb sikerek nem számítanak Önnek. Leértékeli őket, vagy észre sem veszi. Azt mondja magának: „Ugyan mi az már megírni egy levelet, vagy elmenni bevásárolni. Korábban ennél sokkal több mindent csináltam.”

Ily módon elveszi magától a folytatáshoz szükséges energiát és kedvét veszti. Természetesen lehet, hogy korábban kevésbé esett nehezebbre valamit megtenni és sokkal több tevékenységet végzett. De az korábban volt és nem most. Igazából az fontos, amit a jelen körülmények között elér és ehhez képest már az ilyen „kis” dolgok is nagyon számítanak. Dicsérje meg ezért magát. Ismerje el a kisebb előrelépést is.

4. Túlzott elvárásai vannak önmagával szemben. Azt gondolja, hogy mindig tökéletesen és 101%-on kell teljesíten.

Az emberek tökéletességre való törekvése általában a szülők jó szándékú, ám annál értelmetlenebb tanácsából ered:

„Ha valami nem megy, ne erőltesd.”

Ezzel azt akarják kifejezni, hogy csak akkor fogjunk valamire, ha ahhoz már jól értünk. A hibák nem megengedettek.

Lehetséges ez egyáltalán?

Hogyan érthetünk valamihez anélkül, hogy megtanultuk volna? És hogyan lehet valamit megtanulni anélkül, hogy hibáznánk?

Ez nem fog menni. Ahogy azt a pszichológiában nevezzük, minden ember a „próba-tévedés” módszerével tanul. Ez annyit jelent, hogy kipróbálunk egy módszert, és ha tévedésnek bizonyul, akkor más utat választunk.

Gyakran azt gondoljuk, hogy ha tökéletesek vagyunk, akkor mások csodálni és szeretni fognak. Sokszor azonban pont az ellenkezője igaz. A látszólagos tökéletesség elutasításhoz vezet, mivel a többiek tudják magukról, hogy nem tökéletesek.

Mindannyian úgy tanulunk, hogy hibázunk. A hibák segítenek bennünket képességeink fejlesztésében és hozzájárulnak a haladásunkhoz.

A 3000. sikertelen kísérlete után, hogy megalkosson egy izzót, megkérdezték Edisont, a híres amerikai feltalálót: „Edison úr, hogybogy nem adta még fel? Már meglehetősen frusztrálhatja a dolog, nem?” Mire Edison azt válaszolta: „Nem. Most már ismerem 3000 módot arra, hogy hogyan nem működik.”

Ha körülnéz, láthatja, hogy semmi és senki nem tökéletes. Mindenhol felfedezhet hibákat. Ez a könyv sem tökéletes, amit éppen olvas. Máskülönben ez lenne az első tökéletes könyv.

Még ha rendelkezünk is némi gyakorlattal valamely dologban, akkor is elkerülhetetlen, hogy tévedjünk, és valamit rosszul csináljunk. Gondoljon csak a helyesírásra. Állítaná-e magáról, hogy a magyar nyelv összes szavát helyesen le tudja írni? Csak nagyon kevesen képesek

nemhogy több, de akár egyetlen szakterületen is tökéletesek lenni.

Éppen ezért hagyjon fel a tökéletességre való törekvésével. Sokkal fontosabb, hogy az ember tesz valamit, mint hogy megpróbálja azt tökéletesen csinálni. Esetleg attól tart, hogy valami szörnyűség fog történni, ha nem felel meg az önmagával szemben támasztott magas követelményeknek. Azt gondolja, hogy a középserűségnek súlyos következményei vannak. Ez egy teljesen normális reakció, de emiatt ne higgyen az érzéseinek.

5. Talán a kudarcról is fél. Hogy eleve ne is kerülhessen ilyen helyzetbe, inkább passzív marad, mint a korábbi fejezetben megismert egyetemistánk.

Gondoljon mindig arra: nincs olyan élő ember, aki időnként ne vallana kudarcot vagy ne követne el hibát. Amíg csak él, hibázni fog. Az élet csúcsokból és mélypontokból, győzelmekből és vereségekből áll. Mindez különösen igaz az olyan dolgokra, amelyeket újonnan tanulunk, és még gyakorlatlanok vagyunk bennük.

Ha úgy tetszik, Ön olyan, mint egy gyermek, aki járni tanul. Még billegnek a lábai és bizonytalan a járása. Ha fenékre esik, akkor egyszerűen ismét feláll, és újra megpróbálja.

6. Azt várja magától, hogy fáradság és nehézségek nélkül érje el célját. Ha akadályba ütközik, csalódott lesz, haragszik önmagára, majd feladja. A pszichológiában ezt úgy nevezzük, hogy az alacsony frusztrációtűrése áldozatává vált.

Egy János nevű fiatal férfi, depresszióját megelőzően évekig kocogott. Unszólásomra ismét elkezdett kocogni. Egy bétől minden nap futott, majd családostan jött be a rendelőmbé. „Csak” 2 kilométert sikerült egybuzamban lefutnia.

Azt mondta: „Sokkal jobb állapotban kellene lennem. Már egy hete edzek és alig 2 kilométert tudok lefutni. Az meg semmit.”

Mitől lenne János jobb kondícióban? Lehetne egyáltalán? Nem látok rá okot, hogy miért ne sikerülne javítani a teljesítményén. Ugyanakkor nyomós okot látok arra, hogy miért „csak” 2 kilométert tudott lefutni. Gyakorlatilag egy éven keresztül semmit sem edzett. A depressziója az egészséget is kikezdte. Az az elvárása, hogy egy hét elteltével ismét a régi legyen, egyszerűen irreális volt.

7. Sajnálja magát, hogy milyen nehéz Önnek? Panaszok, hogy milyen igazságtalan a világ?
Akkor ezt sürgősen hagyja abba! Az ilyesfajta gondolatok nem túl hasznosak. Egy kicsit sem viszik Önt előrébb. Az egyetlen, amit elérhet ezzel, hogy ront a saját állapotán. Tényleg ezt akarja?

Ne hagyja, hogy érzelmei eluralkodjanak Önön. Tegye pont az ellenkezőjét. Ha ahhoz lenne kedve, hogy lefeküdjön, akkor maradjon fent és csináljon valamit. Dicsérje meg magát minden tevékenységért. Ennek a programnak az elvégzése is egy tevékenység, amelyért itt és most nyugodtan meg is dicsérheti magát.

A legtöbb páciens számára nagy segítség, ha összeállít magának egy napirendet. Ez egy olyan terv, amelybe feljegyzi azokat a tevékenységeket, amelyeket a nap során el szeretne végezni. Egy ilyen napirend nagyjából így néz ki:

Napirend

Dátum: 2009.03.09.

Óra	Tevékenység
7-9	Ébredés, reggeli
9-11	Bevásárlás, banki ügyintézés
11-12	Nappali kitakarítás
12-13	Ébéd főzés
13-14	Séta
14-15	Séta
15-16	„Soha többé depresszió” könyv olvasása
16-17	Rendrakás
17-18	Barátnő meglátogatása
18-19	Vacsora
19-20	Tv nézés
20-21	Következő napi terv elkészítése
21-24	Lefekvés

Ossza el a munkát és a szórakozást egész napra egyenletesen. Kerülje el, hogy az egész napot csak kötelezettségekkel és feladatokkal töltsse ki. Engedélyezzen némi szórakozást maga számára. Menjen moziba, vásároljon valami szépét, menjen el sétálni, stb.

Minden este tegyen egy plusz (+) jelet minden olyan tevékenység mögé, amelyet elvégzett, és mínusz (-) jelet azon tevékenységek mögé, amelyeket nem végzett el. Így módon feketén-fehéren

látni fogja, hogy mit végzett aznap. Ez nagyon fontos lehet, lévén a depresszív emberek érzékelése gyakran csalóka. Sokszor azt hiszik, semmit nem csináltak, holott ez nem igaz.

Ha este nem végzett el minden aznapi feladatot, az teljesen rendben van. A napirend célja az, hogy ismét tartalommal töltsen meg az életét és szerkezetet adjon neki. Ne engedje, hogy ez a segédeszköz uralja az életét. Legyen hát rugalmas, ha előre nem látható dolgok miatt nem lehetséges a terv betartása.

Mindig előző este készítse el a napirendet. Ez a napirend annál fontosabb, minél súlyosabb a depressziója. Éppen ezért ne sajnálja magától a fáradságot, amellyel az összeállítás jár. Kifizetődik a befektetett munka.

Mi a haszna egy ilyen napirendnek?

Észre fogja venni, hogy idővel annál jobban érzi magát, minél több tevékenységgel tölti ki az idejét.

És nem csak ez. Nagy valószínűséggel összességében is javulást fog érezni depresszív tüneteivel kapcsolatban. Jobban fog aludni, kevésbé lesz dekoncentrált, stb. Ez egy olyan tapasztalat, amelyet számos depressziós páciens átél. A fokozódó aktivitással javulni fog testi és lelki közérzete.

Azok az emberek, akik aktívan élik életüket, szinte soha nem lesznek depressziósak. Ahogyan azt egy páciensem találóan megfogalmazta, nincs idejük „butaságokon gondolkodni”.

Legyen hát aktív. Nem csak azért, hogy jobban érezze magát. Minden egyes dolog, amelyet elvégez, arra motiválja Önt, hogy még aktívabbá váljon, és némi gyakorlást követően kis idő múlva

újra képes lesz kézben tartani az életét. Meg fog lépődni, mennyivel jobban érzi magát, ha már nem csak sodródik, hanem ismét biztos kézzel fogja a kormányt.

Összefoglalás

1. A depresszió egyik jellegzetes tünete a passzivitás.
2. Ha aktivizálja magát, javulni fog lelki és testi közérzete.
3. Legyen akkor is aktív, ha nincs kedve hozzá. Először tennie kell azért, hogy később jobban érezze magát.
4. Takarítsa el az útból azokat a gondolatokat, melyek gátolják és kedvét szegik. Ezek úgy zárják el az útját a depressziótól mentes élet felől, mint egy kidőlt fa.
5. Készítsen tervet azokról a tevékenységekről, amelyek kitöltik a napját. Gondoljon olyan dolgokra is, amelyek örömet okoznak.
6. Számítson rá, hogy nem minden nap sikerül egyformán jól irányítania az életét. Ön nem természetfeletti erővel rendelkező ember.
7. Semmi és senki nem tökéletes.
8. Nyújtsa tudása legjavát, de ne várjon el önmagától tökéletességet.
9. Sokkal fontosabb valamit tenni, mint egyáltalán nem tenni, csak mert nem megy tökéletesen.

8. fejezet: Ember, ne mérgeledj!

Első pillantásra talán meglepőnek tűnhet, hogy miért szól egy depresszióról szóló könyv egyik fejezete a haragról. Ennek az az oka, hogy szinte lehetetlen úgy depressziósnak lenni, hogy az ember ne érezzen közben haragot is.

Nézzük ezt meg egy példán keresztül.

Sabine titkárnőként dolgozik. Egy nap, amikor éppen befejezné aznapra a munkát, odamegy bosszú a főnöke és azt mondja: „Ezeket a leveleket még okvetlenül el kell intéznie. Még ma ki kell menjenek.”

Sabine erre azt válaszolja, hogy lejárt a munkaideje, de ez nem túlságosan batja meg főnökét. Ragaszkodik bosszú, hogy a levelek még aznap kerüljenek postára.

Sabine ezt gondolja: „Micsoda szemtelenség. Tudja jól, hogy lejárt a munkaidőm és biza kell mennem. Ez mérhetetlen igazságtalanság. Mindig én vagyok a buta. Mert velem meg lehet ílyet tenni. Már megint én vagyok a hülye.”

Sabine tehát mérges a főnökére, pontosabban amiatt, hogy a munkaidő végeztével még munkát tett az asztalára. Amikor azt látta, hogy ellenkezése és tiltakozása nem vezetett eredményre, tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érezte magát. Végül önmagán is bosszankodott, amiért nem sikerült az érdekeit érvényesítenie főnökénél. Amiért úgy érezte, képtelen megvédeni magát, végül önmagát értékelte és hülyézte le.

A gondolatok és érzések e folyamata szinte minden depresszív hangulatzavarban szerepet játszik.

1. Először mások vagy a körülmények miatt bosszankodunk.
2. Ezután megállapítjuk, hogy semmit nem tudunk tenni annak érdekében, hogy a helyzetet javunkra változtassuk. Tehetetlennek érezzük magunkat.
3. Ezt követően elkezd bosszantani minket saját tehetetlenségünk.
4. Ebből azt a következtetést vonjuk le, hogy csökkent értékűek vagyunk.
5. Végül még inkább haragszunk magunkra, amiért ennyire buták és tehetetlenek voltunk.

Mint láthatja, a harag komoly szerepet játszik a depresszív hangulatzavarban. Pácienseimmel szerzett tapasztalatomból tudom, hogy nem is mindig tudatosul bennük, hogy mérgeledtek. A haragos gondolatok és érzelmek gyakran olyan villámgyorsan lezajlanak, hogy Ön már csak az eredményt, a depressziót érzi. Amennyiben azonban tudatosan kezdi figyelni, akkor tapasztalni fogja, hogy Önnél is intenzíven jelen van a harag. Éppen ezért fontos, hogy megtanulja ezeket az érzéseket uralni.

Sokan azt gondolják, hogy csak két lehetőségük van a harag kezelésére.

Míg egyesek lenyelik haragjukat vagy magukban „rágódnak”, addig mások kiélik és kimutatják ezeket az érzelmeiket.

Azok, akik lenyelik a haragot, előbb vagy utóbb különféle testi panaszoktól is szenvednek. Gyomorfekélyt kapnak, magas lesz a vérnyomásuk, szív- és érrendszeri panaszok gyöttrik őket, stb.

Azok, akik szabadon kiengedik haragjukat, ritkábban tapasztalnak ugyan testi tüneteket, ám annál több problémájuk van ember-

társaikkal. Fellépésük gyakran nem kívánt konfliktusokat eredményez, és ezért rengeteg hátrány éri őket.

Ha már választani lehet, hogy haragunkat kifejezzük vagy lenyeljük, akkor azt mondanám, hogy jobb nem visszafojtani, hanem szabad utat engedni az érzelmeinknek. Kettő közül ez az egészségesebb.

Van azonban egy harmadik lehetőség, ami még egészségesebb és hasznosabb, mégpedig, hogy egyáltalán nem mérgeledünk. Hogy ez miként és hogyan lehetséges, máris elmagyarázom.

A harag a legtöbb ember számára ugyanúgy a hétköznapiak része, mint a mindennapi kenyér. Már-már azt gondolnánk, hogy mérgeledni a világ legtermészetesebb dolga.

Tényleg az lenne?

Szerintem nem!

A harag legtöbbször ugyanolyan haszontalan, mint káros érzés. A baj gyökere a gondolkodásában rejlik. Minden haragját az alábbi típusú gondolatai okozzák.

Gondolatok, amelyekből dühös leszel:

„Nem kellene ílyet mondania.”

„Nem kellene így kezelnie engem.”

„Nincs joga hozzá, hogy ílyet tegyen.”

„Hogy lehet valaki ennyire ostoba?”

„Nem kellene ennyire igazságtalannak lennie.”

Mindezen gondolatokban közös, hogy a másiktól megvonja azt a jogot, hogy úgy viselkedjen, ahogy azt teszi. Azt várja, sőt követeli, hogy minden az Ön kívánságainak és elképzeléseinek megfelelően történjék. Amennyiben mégsem, akkor úgy véli, minden joga megvan arra, hogy haragudjon.

Hát nem felháborító, hogy dugó van, amikor az ember sietne? Vagy ha a gyerekek nem akarnak szót fogadni?

Nem, egyáltalán nem. Ha felhagy azzal, hogy másoktól lehetetlent követeljen, akkor nem is fog mérgeledni.

„Miért, annyira lehetetlen kérés, hogy a gyerekek szót fogadjanak? Nem lehet mindent megengedni nekik.” – válaszolhatná erre Ön.

Ahhoz, hogy megértse, miért lehetetlen az, amit kér, ismerkedjen meg az ok-okozati összefüggésekkel: Ha például egy virágnak nem adunk vizet (ok), akkor kiszárad és elpusztul (okozat).

Amennyiben tehát azon mérgeledik, hogy a „virágnak nem lett volna szabad elpusztulnia, mert olyan szép volt és sokba is került”, akkor lehetetlent kíván. Teljesen mindegy, hogy Önnek mennyire volt kedves ez a növény, vagy mennyi pénzébe került, a virág el fog száradni. Vagy ismer netán olyan élő növényt, amelyet nem kell öntözni, mégis növekszik és virágzik?

Az emberekre vonatkoztatva ez azt jelenti:

Ha valaki olyat akar tenni, ami Önnek nem tetszik, akkor meg is fogja tenni. A másik azért viselkedik így, mert arra bizonyos oka van.

Nézzük meg ismét Sabine esetét. Mindazok után, amit eddig tudunk, azt mondhatjuk, hogy a főnöke pontosan úgy fog viselkedni, ahogyan azt tette.

És miért?

Mert nyomós oka volt a viselkedésének. Ez az ok egészen biztosan nem az volt, hogy Sabinét bosszantsa vagy büntesse azzal, hogy még több munkát tesz az asztalára. Más nyomós indoka volt rá. Így például gondolhatta azt, hogy „Ezek a levelek nagyon fontosak. Ha a címzett nem kapja meg időben őket, akkor talán nem jön létre az üzlet” vagy „Sabine nyugodtan túlórázhat. Elvégre elég jól megfizetjük őt, és ezért elvárhatom tőle, hogy többet dolgozzon, mint ami a szerződésében áll.”

Ha ezek után Sabine azt követeli, hogy a főnöke munkaidő után ne adjon már neki feladatot, akkor valami lehetetlent kíván. Ez

azért lehetetlen, mert a főnökének ez esetben mást kellett volna gondolnia. Teljesen lehetetlen egyvalamit gondolni és annak pont az ellenkezőjét cselekedni. Sabine főnöke csak akkor viselkedhetett volna másképpen, ha másképp is gondolkodik, például úgy, hogy „Ezek a levelek ráérnek még.” vagy „Nem akarom, hogy Sabine túlórázzon.”.

Minden ember azt teszi, ami a meggyőződése, amit helyesnek tart. Ha Ön, teszem azt, azt gondolná, hogy „Ez a könyv egy marhaság. Hogy lehet ilyen könyvet írni?”, akkor mit tenné? Félretenné, és többé nem venné kézbe. Amennyiben én ezen felháborodnék és az Ön viselkedésén bosszankodnék, mert esetleg azt gondolnám, hogy „Nem kellene ilyen rossz véleménnyel legyen erről a könyvről.”, akkor valami lehetetlent kívánnék. Lehetetlen ugyanis, hogy Önnek ennyire negatív véleménye legyen egy könyvről, ugyanakkor úgy viselkedjen, mintha az egy nagyon jó könyv lenne. A meggyőződési és a szemléletmódja határozzák meg az érzelmeit és a viselkedését. Ez Önre, rám és minden emberre egyaránt érvényes.

Erre persze azt mondhatná, hogy „Az mégse lehet, hogy minden eltérjön az ember.”

Ebben Önnek tökéletesen igaza van. Nem is kell. Az, hogy nem mérgeledünk, nem jelenti azt, hogy mindent jónak találunk, amit mások tesznek. Elmondhatja a véleményét, sőt, fontos is, hogy közölje, ha más véleményen van. Ehhez minden joga megvan. Másoknak azonban nem kötelessége Önrel mindenben egyetérteni és aszerint cselekedni. Nem írhatja elő másoknak, hogy hogyan gondolkozzanak és viselkedjenek. Megpróbálhatja megváltoztatni a véleményüket, mint ahogy Sabine is megpróbálta azzal, hogy ellentmondott a főnökének, ám semmi garancia arra, hogy a másik beadja a derekát.

Csak saját magát és a saját érzelmeit uralhatja, más emberek viselkedését és érzelmeit nem.

Nézzünk meg még egy példát. Ha a gyermekei annak ellenére, hogy Ön megiltotta nekik, újra és újra az úttesten játszanak, és Ön ezen mérgeledik, sőt rettentően dühös lesz, akkor jelen pillanatban valami lehetetlen dolgot kíván a gyermekeitől.

Akár azért, mert nem gondolnak a tilalomra, akár azért, mert tudatosan figyelmen kívül hagyják a tilalmat, vagy egyszerűen csak azért, mert nem látják be, hogy veszélyes az úttesten játszani. Az Ön dühe az égvilágon semmit sem változtat azon a tényen, hogy a gyermekei már megint az úttesten játszanak.

„De ha nem háborodok fel, akkor mások azt gondolhatják, hogy azt tesznek velem, amit csak akarnak.”

Ez egy általános tévedés. Gyakran pont az ellenkezője az igaz. Nem csak azért, mert a haragja meggátolja Önt abban, hogy megőrizze higgadtságát és ezáltal a legjobbat hozza ki a helyzetből, hanem egyúttal ki is szolgáltatja magát a másoknak.

Pont a gyermekei fogják igen gyorsan észrevenni, melyek a gyenge pontjai. Hamar felismerik, mivel lehet Önt eltalálni. A gyerekek gyakran játékot üznek abból, hogy olyat csináljanak, amiről tudják, a szüleik nem szeretik azt. És ha erre bosszúsán reagálnak, akkor a gyerekek győzedelmeskednek, hiszen elérték céljukat.

Ez a játék azonban nem lesz izgalmas többé, ha Ön nem játszik, azaz nem mérgeledik tovább.

Azzal, hogy nyugodt, de határozott hangon közli a másikkal, hogy nem tetszik a viselkedése, gyakran többet ér el, mint féktelen haragjával.

Sabine is leülhetne beszélni a főnökével. Elmondhatná neki, hogy nem tartja helyesnek, ha munkaidő után még elhalmozza őt

munkával. Valószínűleg jobban menne neki ez a beszélgetés, ha közben higgadt maradna, és nem a haragjával lenne közben elfoglalva. Természetesen semmi garancia arra, hogy a főnöke jobb belátásra tér. Amennyiben ragaszkodik ahhoz az álláspontjához, hogy egy titkárnőtől elvárható a túlórázás, akkor Sabinének két lehetősége marad: vagy elfogadja ezt, vagy más munkahely után néz. Ha szeretné megtartani az állását, akkor a legegészségesebb és leghasznosabb az lenne számára, ha elfogadná főnöke viselkedését és nem mérgeledne rajta.

Az életben gyakran adódik olyan helyzet, amelyen nem tudunk változtatni. Ilyen például, ha dugóba kerülünk. Bármekkora is legyen a haragunk, a dugó nem szűnik meg tőle gyorsabban, mint ahogy az újabb dugók kialakulását sem akadályozza meg.

Mi haszna hát a mérgeledésnek?

Eltételezve attól, hogy lassan de biztosan eljut egy gyomorfekélyig, az égvilágon semmi nem származik belőle.

Amit azonban meg tud változtatni, az a szemléletmódja. Eldöntheti, hogy a dologról másképp gondolkozik. Elfogadhatja, hogy a dolgok nem úgy vannak, ahogyan azt Őn szeretné. Tudatosíthatja magában, hogy bár kíváncsú lenne, ha minden a vágyainak és elképzelésének megfelelően zajlana, ez azonban nem „jár Önnek”. Törekedhet arra, hogy ne jöjjön ki a béketűréséből, ha mások nincsenek Önnel azonos véleményen.

Amikor önmagunkon bosszankodunk

Mint azt láthattuk, Sabine saját tehetetlenségén bosszankodott. Haragudott magára, amiért nem volt képes tenni azért, hogy ne

kelljen túlóráznia. Tudjuk, hogy haragjának oka a gondolkodásban rejlik. Azt kívánta magától, hogy másképp cselekedjen, mint ahogy azt tette.

Időnként Őn is így van ezzel? Felállít magának bizonyos követelményeket, azután bosszankodik, ha nem teljesíti azokat?

Elfelejt például befizetni egy csekket, amiért kap egy fizetési felszólítást, majd bosszankodik. Azt követeli magától: „Gondolnom kellett volna rá. Nem lett volna szabad elfelejtenem.”

Lehetetlen kíván. Miért is felejtette el befizetni a csekket? Mert nem gondolt rá. És miért nem gondolt rá? Mert számos más dolog járt a fejében, vagy talán azt gondolta, hogy már befizette, stb. Mindenesetre nyomós oka volt annak, hogy elmulasztotta a csekk befizetését. És pontosan ezért volt lehetetlen, hogy a csekket befizesse.

Ennek semmi köze nincs a butasághoz. Mindenki felejt el dolgokat, akármilyen fontosak is legyenek azok.

Elmegy egy étterembe, rendel egy steaket és kap helyette egy közönséges szelet sült húst. Amikor a pincér megkérdezi Öntől, hogy ízlett-e, Őn azt válaszolja, hogy igen. Belül azonban azon mérgeledik, hogy túl félénk volt visszaküldeni az ételt. Szemrehányást tesz önmagának, hogy „Nem kellett volna eltűrnöm ezt. Panaszt kellett volna tennem a pincérnél.” Mindennek tetejébe még el is ítéli magát, azzal, hogy „Mekkora egy rakás szerencsétlenség vagy! Arra sem vagy képes, hogy kinyisd a szádat és megmondd, ha valami nem tetszik. Utolsó egy alak vagy. Nincs még egy ilyen hülye, mint te.”

Ha megkérdezzük, hogy miért nem tett panaszt, akkor arra egyszerű a válasz: gátlásai voltak. Talán azt gondolta „A pincér biztosan neheztelni fog rám, ha panaszt teszek.” Vagy „Nem illik panaszkodni.”, esetleg „Lehet, hogy mégis steak volt, és akkor hülyét csinálok magamból.”. Akárhogy is, de gondolkodása lehetetlenné

tette, hogy másképp cselekedjen. Lehetetlen egyszerre panaszt tenni és ennyire negatívan gondolkodni. Így tehát lehetetlent várt önmagától.

Mi a helyzet a saját magáról alkotott leértékelő véleményével?

Eltételezve attól, hogy teljesen feleslegesek, az ilyen mondatokkal csak depresszívra teszi magát. Miért ne lehetnének gátlásai? És miért lenne Ön egy utolsó alak, ha nem mer panaszt tenni? Azt gondolja, hogy Ön az egyetlen ember a világon, akinek gátlásai vannak, és időnként rosszat cselekszik? Reálisan nézve Ön nem több és nem kevesebb, mint bármely, hibákkal is rendelkező ember. Akinek egyik gyengesége, hogy gátlásos. Ok ez arra, hogy ennyire szigorúan bánjon magával? Nem! Törekedhet rá, hogy magabiztosabb legyen. Legjobb, ha máris nekifog. Írjon fel egy érzelmi abc-t valamely helyzetről, amelyben nem viselkedett magabiztosan, és helyettesítse be a negatív és gátló gondolatokat reális és önértékesítő gondolatokkal. Ha dolgozik ezen, akkor legközelebb már jobban fog sikerülni.

Amikor legközelebb azon kapja magát, hogy önmagán mérgeződik, jusson eszébe, hogy oka volt annak, amiért így és nem másként viselkedett. Gondolja végig, miként tudná legközelebb elkerülni, hogy ugyanezt a hibát elkövetse. Ez minden, amit megtehet.

Nem lehet a harag hasznos is?

Sokan azt gondolják, ahhoz, hogy bármit is változtatni tudjanak, szükségük van egy bizonyos adag haragra. Az hiszik, a düh egyfajta ösztönzés a számukra, vagy felszólítás arra, hogy valamit cselekedjenek. Azt gondolják, az ember csak akkor tesz valamit, ha bizonyos nyomás alatt áll.

Ez azonban nem kell, hogy így legyen. Nem kell mérgeledni azért, hogy változzon valami. A cselekvéshez elegendő, hogy az illetőnek fontos legyen a változtatás. Amennyiben Önnek egy bizonyos mennyiségű düh segít abban, hogy belendüljön, és a harag nem bénítja le úgy, mint Sabinét, akkor a harag hasznos is lehet az Ön számára. Ez az Ön döntése, mint ahogy az is, hogy akar-e tovább bosszankodni vagy sem.

Saját tapasztalatból azt tudom mondani, hogy meg lehet tanulni a lehető legkevesebbet mérgeledni úgy, hogy közben ne váljon az ember megalkuvóvá.

Hogyan száműzze az életéből a haragot?

1. Változtassa meg szemléletmódját!

Sabine például azt is mondhatta volna magának: „Nem tetszik, hogy a főnököm ilyenkor még munkát ad. Sokkal szívesebben mennék haza a családomhoz. Ugyanakkor semmire nem megyek azzal, ha most felidegesítem magam. Alkalmadtán majd leülök a főnökömmel beszélni, hátha jobb belátásra tér. Ha meg nem, akkor az lesz a legjobb, ha elfogadom, hogy a főnökömmel más a munkához való hozzáállása, mint nekem. A bosszankodással csak az életemet és a munkámat nehezítem meg.”

2. Törölje ki a szótárából a „kellene” szócskát és helyettesítse be olyanokkal, mint „szébb lenne”, „kellemesebb lenne”, „jobb lenne”, stb. Ha tehát például azon mérgeledik, hogy eltört egy drága vázát, akkor mondja azt magának: „Jobb lett volna, ha nem történik ez velem.

De megtörtént, és ezen se harag, se bánat nem változtat. Legközelebb majd óvatosabban kezelem az ilyen drága darabokat."

3. Mindig tudatosítsa magában, hogy másoknak joga van a véleményhez, akkor is, ha az helytelen. Megvan a joguk a tévedésre és a hibázásra. Ez természetesen Önre is igaz.
4. Ha mérgeledik, gondoljon arra, hogy Ön nem egy marionettbábu, amelynek csak meghúzzák a zsinórait és már mérgeledik is. Ön határozza meg, hogy miként érez.
5. Most rögtön írjon le egy érzelmi abc-t egy olyan helyzetről, amelyben mérgeledni szokott. Lehet, hogy olyan főnöke van, mint Sabinének, esetleg a közlekedésen vagy a tapintatlan autóvezetőkön izgatja fel magát. Válasszon ki egy tetszőleges helyzetet és elemezze ki a reális gondolkodás szabályai szerint.
6. Írja fel magának egy darab papírra, hogy: Nem engedem meg senkinek, hogy tönkre tegye a napom. Tudom, hogy sokan vannak, akik ezt ma megpróbálják, de úgy döntöttem, hogy ma nem hagyom, hogy kihozzanak a sodromból.
Tűzze ki ezt a cetlit a fürdőszobatükörre és olvassa el minden reggel. A legjobb lesz, ha készít még egy papírt, amelyet mindig magánál hord, hogy napközben időnként rá tudjon pillantani.

7. Mosolyogjon, ha azon kapja magát, hogy mérgeledni készül. Ez gyakorlást igényel, de észre fogja venni, hogy a mosoly egy egyszerű és hatékony eszköz arra, hogy elkerülje a haragot.

Összefoglalás

1. A gyakori és erős harag egészségtelen és nem hasznos.
2. Nem kell bosszankodnia. Megtanulhatja, hogyan legyen immunis ezzel a „bacilussal” szemben.
3. Amikor mérgeledik, akkor abban a pillanatban valami lehetetlent kíván önmagától vagy mástól.
4. Ugyanúgy, mint Önnek, másoknak is megvan a joga a saját véleményhez.
5. Az emberek gondolkodása határozza meg az érzéseit és cselekedeteit.
6. Akármekkora is legyen a haragja, kizárólag a tettek változtatják meg a dolgokat.
7. Ön nem egy marionettbábu. Képes uralni az érzelmeit.

9. fejezet: Veszteség és depresszió

Minden ember életében vannak mélyreható események. A leggyakoribb ilyen esemény egy szeretett ember halála, vagy a munkahely elvesztése elbocsátás vagy nyugdíjazás miatt.

Sokan az életük ilyen változására enyhébb vagy súlyosabb depresszióval válaszolnak.

Amikor ezekkel az emberekkel beszélünk, akkor általában azt hallani, hogy számukra teljesen normális az, hogy érzelmileg ennyire mélyen érinti őket a dolog. Valóban teljesen normális az, hogy depresszióval válaszoljunk a munkahelyünk vagy társunk elvesztésére?

Ezek az események természetesen nem adnak okot az örömré. Nem is azt tanácsolom, hogy ilyenkor gondolkozzon pozitívan és érezze jól magát. Nem, egyáltalán nem. Egészen biztosan megfelelő és jó, ha az ember szomorú. A szomorúság megfelelő érzelmi válasz egy ember vagy tárgy elvesztésére. A depresszió azonban nem megfelelő érzelem, hanem egy helyzet torz és irreális megítélésén alapszik.

Egy szeretett személy elvesztése

Naponta számos ember válik el vagy szakít partnerével. Naponta halnak meg emberek öregség vagy betegség következtében. Legtöbbször marad utánuk valaki, aki számára ez a veszteség nagyon fájdalmas. Az, hogy az illető ezen mennyire tud túljutni, egyedül azon múlik, hogy mit jelent számára társa elvesztése és milyen következtetéseket von le magának.

Ingrid nagyon súlyos depresszióval jött hozzám. Férje egy hónappal korábban hagyta el. Tíz év után most először volt

ismét egyedül. Keveredett benne a düh, az elkeseredettség, a bűntudat és a szomorúság. Ezeket gondolta:

„Ez a bálvány csirkefogó. Az évek során mindig mellette álltam, gondoskodtam róla, most meg ezt teszi velem. Mivel érdemeltem ezt ki? Nem tudok nélküle élni. Nélküle üres és értelmetlen az életem. Kinek kell egy elhagyott feleség, két gyerekkel? Soba nem talállok magamnak másik férfit. Az én hibám, hogy elhagyott. Többet kellett volna törődnöm vele. Nem tudom elviselni az egyedülletet.”

Talán Ön is hasonló helyzetben van, mint Ingrid, és ugyanígy érez. Amennyiben igen, akkor még fontosabb, hogy nagyon figyelmesen olvassa a következő oldalakat. Ha alaposan megnézi Ingrid mondatait, mit gondol? Mennyire reálisak? Megfelelnek a valóságnak?

Nézzünk meg néhány gondolatot közelebbről is.

a) „Nem tudok nélküle élni.”

Mi a véleménye? Megfelel ez a gondolat a tényeknek? Nem. Ingrid nyilvánvalóan túloz. Tud a férje nélkül élni, még akkor is, ha az első időkben ez nehezebbre fog esni. Minden ember számára komoly változás, ha sokéves vagy évtizedes társas viszony után egyedül marad. Ez a változás annál nehezebb, minél inkább a másikra támaszkodott az ember és minél inkább jelen volt a másik számára. Nem ismerem azonban senkit, aki a társa nélkül ne tudott volna élni.

Ha Ingrid ennyire negatívan gondolkozik, csak saját magának nehezíti meg, hogy megbirkózzon az egyedülléttel. Ilyenkor annyira depresszív lehet, hogy esetleg az is eszébe juthat, hogy véget vessen az életének.

b) „Az én hibám, hogy elhagyt. Többet kellett volna törődnöm vele.”

Valóban Ingrid hibája, hogy a férje elhagya? Ha megkérdeznénk Ingrid férjét, hogy miért hagyta el a feleségét, nyilván tudna néhány nyomós érvet hozni. Talán azt mondaná: „A feleségem csak magára gondol, nem találok már olyan vonzónak, mint régen, keveset foglalkozik velem, elhízott, szexuálisan már nem kíváncs, stb.”

Ingrid hibája-e, hogy a férje kifogásolnivalót talált benne? Nem. Egyszerűen nem vagy már nem felel meg a férje elképzeléseinek. Nyilván Ingrid is változtathatott volna néhány dolgot, tehetett volna többet a férjéért.

Ezt azonban csak akkor tudta volna megtenni,
ha tudta volna,
hogy a férje valami kivetnivalót talált benne.
Ő hajlandó lett volna változni,
tudta volna, miként változzon,
és hatalmában állt volna a változás.

Ingridnél az volt a helyzet, hogy nem tudta, a férje kifogásolnivalót talált benne. Bár a férje időnként tett utalásokat az öltözködésére, vitatkoztak is néha, de Ingrid nem csinált nagy ügyet a dologból, mert „máskülönben minden rendben volt”, gondolta.

Éppen ezért úgy vélem, Ingrid nem hibás. Egy párkapcsolat felbomlásához mindig mindkét fél szükséges. Még ha Ingridet terhelte a nagyobb felelősség, akkor sem tud változtatni az elválás tényén, bármekkora szemrehányásokat is tesz magának.

Úgy tud tanulni ebből a tapasztalatából, ha a legközelebbi párkapcsolatában, már amennyiben létesít ilyet, többet beszélget férjével

annak elvárásairól. Ily módon elkerülheti, hogy anélkül, hogy észrevenné, partnere érzelmileg eltávolodjon tőle.

Ha elítéli magát, akkor azzal senkinek nem tesz szívességet, sem magának, sem a férjének. Az önhibáztatásával csak azt éri el, hogy depressziós lesz. Ezzel megokezhzi magát, hogy feldolgozza a válást.

c) „Nélküle üres és értelmetlen az életem.”

Társa nélkül valóban értelmetlen lenne Ingrid élete? Nem. Háassága előtt Ingrid bizonyára nem találta üresnek és értelmetlennek az életét. Egyedüllétét akkoriban nem látta ennyire pesszimistán, mint most, a válás után. Ha így gondolkodik, akkor azzal túloz, és csak rontja a saját helyzetét. Elkezdhet ismét értelmet adni a saját életének, függetlenül a férjétől.

d) „Kinek kell egy elhagyott feleség, két gyerekkel?”

Ezzel a kérdéssel Ingrid annak a meggyőződésének ad hangot, hogy nincs a világon olyan férfi, aki egy elvált nővel kezdene. Igaz ez? A válás valóban azt jelenti, hogy az idők végezetéig egyedül kell lenni, mert senki nem érdeklődik már irántunk? Ingrid ezt is túl sötétén látja. Minden bizonnyal sok férfi akad, aki Ingridhez hasonló helyzetben van és ismét házasodni szeretne, vagy legalábbis társat keres.

e) „Nem tudom elviselni az egyedüllétet.”

Reális Ingrid e gondolata? Valóban nem tudja elviselni az egyedüllétet, vagy csak eltúlozza? Ingrid ezt is túl sötétén látja. Lehet, hogy nehezebb esik az egyedüllét; de egészen biztosan nem annyira, hogy azt ne tudná elviselni.

Ha ilyet akar magának bebeszélni, akkor csak tovább rontja és nehezíti a saját helyzetét.

Mint láthatja: Ingrid gondolatai kivétel nélkül negatívak és nem felelnek meg a tényeknek. A válás természetesen nem ok az örömré, és az is érthető, ha valaki csalódott és szomorú. Egy szeretett személy elvesztése űrt hagy maga után. Túl sok közös élmény, túl sok köteték van ahhoz, hogy a másik távolléte ne hiányozzon. Éppen ezért érthető, ha az ember egy ideig lehangolt és bánatos. Depressziós akkor lesz, ha Ingridhez hasonlóan a válásból katasztrófát és élet-halálkérdést csinál.

Úgy érez, ahogy gondolkodik. Amennyiben Ön is különváltan élt partnerétől és depressziós, akkor írja fel mindazon gondolatait, amelyek eszébe jutnak az egyedüllétével kapcsolatban. Minden egyes gondolatnál tegye fel a kérdést: megfelel ez a gondolat a valóságnak? Ha azt veszi észre, hogy a gondolatai negatívak, akkor fogalmazzon meg helyettük egy reális alternatívát, és jegyezze meg azt. Bizonyára gyakran lesz erre szüksége. Mégis, ilyen egyszerű száműzni a negatív gondolatait.

Ha Ön depressziós, akkor annak egyetlen oka van: az irrális és túlzóan negatív gondolkodása. Amennyiben szeretné magát jobban érezni, változtatnia kell a szemléletmódján.

Mit tegyünk a hétvégén?

Ha egyedül van, akkor talán különösen borzasztónak tűnhetnek a hétvégék. Előfordulhat, hogy jobban szeretné, ha egyáltalán nem lennének hétvégék. Ilyenkor elrejtőzik a lakásában, holott „majd megöli” az unalom. Nem merészkedik ki a négy fal közül, mivel hétvégenként sok pár jár-kei, és ez csak arra emlékeztetné Önt, mennyire egyedül van.

A helyzetére egyetlen megoldás van. Aktivizálja magát. Menjen emberek közé, vegyen részt az életben ahelyett, hogy kizárna magát belőle.

Gondolja végig, mely gondolatok vezértik Önt, amikor hétvégéről hétvégére otthon marad. Arra gondol talán, hogy nőként sehova sem mehet egyedül, különben mások azt látják, egyedül van és férfit keres?

Még ha mások ezt is látják – bár nekem megvannak a magam fenntartásai azzal kapcsolatban, hogy ez egyáltalán lehetséges –, mi olyan rossz van ebben? Önnek talán nincs joga ahhoz, hogy párt keressen, ha akar? Akkor szegény lenne egy másik embert keresni, akivel megoszthatjuk az életünket és élményeinket? Nem, ez a világ legtermészetesebb dolga. Ne hagyja, hogy az ilyen irrális gondolatok eltántorítsák attól a szándékától, hogy élje az életét.

Gondolja végig, melyek azok a gondolatok, amelyek visszatartják Önt attól, hogy elmenjen egy szórakozóhelyre vagy kávézóba. Kérdezze meg önmagától, hogy mennyire reálisak ezek a gondolatok. Minden félelme és aggodalma csak és kizárólag az Ön fejében létezik.

Talán azt beszéli be magának, hogy mások úgy gondolhatják, Ön éréktelen, más különben nem lenne egyedül. Ez butaság. Függetlenül attól, hogy partnere elhagyta Önt, vagy meghalt, Ön nélküle is értékes és szeretetre méltó. Ezen kívül mások nem láthatják Önön, hogy miért van egyedül.

Ha Ön társat keres, de semmit nem tesz azért, hogy ismerkedjen, akkor nem csoda, ha egyedül marad. Ha arra vár, hogy a mesebeli herceg bekopogjon az ajtaján, akkor hiába vár! Ahhoz, hogy valakit találjon, vagy valaki Önre találjon, tennie kell, ki kell mozdulnia otthonról.

Elmehet színházba, parkba, zenei rendezvényekre, múzeumba, kávéházba. Részt vehet szervezett kirándulásokon, amelyeket utazási

irodák kínálnak és nem is kerülnek sokba. Talán az Ön lakóhelyén is működik „szabadidős klub”. Jelentkezhet tagnak és így lehetősége nyílik rá, hogy másokkal is találkozzon, amikor csak akar. Ez nem társkereső, hanem egy lehetőség arra, hogy megismerhessen olyanokat, akik Önhöz hasonlóan szórakozásra vágyanak.

Lehet, hogy most azt gondolja: „Ez mind nagyon szépen hangzik, de ez nekem nem megy. Nem tudok semmit nyújtani, nincs is hangulatom hozzá, nem vagyok elég vonzó.”. Ha aktivizálni akarja magát, akkor törölje a szókincséből a „de” szócskát.

Ha mindenre azt mondja, hogy „Igen, de”, akkor az a legbiztosabb módja annak, hogy passzivitásban tartsa magát. Az eddig olvasottak bármelyikére találhat kifogást és magyarázatot, hogy ezt vagy azt miért nem tudja megtenni. Ily módon olyan maradhat, amilyen eddig, anélkül, hogy szemrehányást kéne tennie önmagának.

Amikor azt mondja, hogy „Igen, de”, akkor valószínűleg nem akar megváltozni. Vizsgálja meg, hogy melyek azok a gondolatok, amelyek a változása útjába állít.

A magány, és amit tehetünk ellene

Sokan érzik magukat magányosnak, akiket a halál vagy a válás elválaszt társuktól. Sokszor még akkor is magányosnak érzik magukat, ha más emberek, barátok vagy ismerősök társaságában vannak.

A magálynak semmi köze az egyedülléthez. A magány érzése mindig akkor jelentkezik, ha az ember az egyedüllétet fájtalja és sajnálja magát. A magálynak az önsajnálathoz van köze. Azok az emberek, akik magányosak, Ingridhez hasonlóan igazságtalannak érzik, hogy ilyesmi történt velük. Sajnálják magukat, ha másokat párkapcsolatban látnak.

A világ legmagányosabb emberei azok, akik csak önmagukkal foglalkoznak. Amint elkezd érdeklődni más emberek és dolgok iránt, az élete ismét értelmet kap, és eltűnik a magánya.

A magány egy betegség, amelyet azzal előzhet vagy gyógyíthat meg, ha aktivizálja magát. Készítsen terveket a jövőjére nézve. Gondolja végig, mi az, amit már mindig is meg akart tenni, de mégsem tette, mert nem volt rá ideje vagy lehetősége. Mindig is utazni akart, esetleg több barátot látni, vagy szeretett volna továbbképzésre járni? Akkor itt az ideje, hogy mindezt megtegye.

Hagyjon fel azzal, hogy gondolatban mindig a múlttal foglalkozzon. Hagyjon fel azzal, hogy negatív és borús gondolataival feleslegesen megnehezítse saját életét.

Éljen a múlttal és használja minden energiáját arra, amit ma megtehet.

Élje az életet, ahelyett, hogy visszavonulna és önmagát sajnálná!

Ha elhagyja a csigaházat és megismerkedik másokkal, akkor meg fog lepődni azon, milyen sokan vannak Önhöz hasonló helyzetben.

A házasságközvetítő és társkereső irodák növekvő száma jelzi, hogy egyre több ember szeretne társat találni.

A munkahely elvesztése

Társadalmunkban komoly értéke van a teljesítménynek és a szakmai előmenetelnek. Ez nem is csoda. Már gyermekkorban azt halljuk a szüleinktől és tanárainktól, hogy ha elismerésre és tiszteletre vágyunk, akkor vinnünk kell valamire az életben.

Azt tanuljuk meg, hogy az ember értékét a teljesítménye határozza meg. Azok az emberek, akik nem dolgoznak, semmirekellők és mások nyakán élnek.

Nagyon jól emlékszem még a gyerekkoromra. Istenem, de gyakran hallottam a szüleimtől, hogy „Tanulj, hogy legyen belőled valaki és vidd valamire az életben.”

A szavak üzenete világos: ha nem viszed semmire, akkor egy senki vagy. Így aztán nem csoda, ha a munkahely elvesztése sok ember számára mélyreható esemény. Úgy tekintik ezt, mint személyes kudarcot és társadalmi hanyatlást. Munkájukkal egyidejűleg elveszítik önbecsülésüket és önbizalmukat is.

Egyik páciensem, Dieter, elvesztette a munkáját. Attól tartva, hogy a szomszédok észreveszik, négy bétent minden reggel a megszokott időben elindult otthonról és csak este tért haza. Azt remélte ettől, hogy mások előtt titokban tarthatja elbocsátását. Még a legközelebbi ismerőseinek és barátainak sem mesélte el, attól tartva, hogy elutasításban lenne része.

Péter, aki kémia szakos egyetemista volt, egy éven át nem járt be az egyetemi előadásokra, mert nem okozott neki örömet a tanulás. Szüleit azonban továbbra is megbagytta abban a hitben, hogy tanul. Félt, hogy szülei elítélnék és elutasítják, ha megmondaná nekik, hogy nem szeretne tovább egyetemre járni, hanem helyette kézműves szakmát tanulna.

Péter, Dieter, és a 3. fejezetben megismert Petra sorsában az a közös, hogy mindannyian azt gondolták, munka nélkül kevesebbet érnek, mint mások.

Tényleg azon múlna egy ember értéke, hogy mit és mennyit dolgozik? Mérhető ezzel egyáltalán az emberi érték? Ha az ember

értéke a teljesítménytől függene, akkor az idős emberek és a gyermekek értéktelenek lennének. Ez természetesen butaság. Nincs olyan objektív mérőszám, amely mentén megítélhetnénk egy ember értékét.

Még ha a társadalmunkban a teljesítmény komoly jelentőséggel is bír – amit én nem is ítélek el –, akkor sem mond semmit egy ember értékéről. Egy ember teljesítménye talán meghatározza az egyén „piaci értékét”, tehát hogy mekkora értéket képvisel a cége számára. Semmit nem mond azonban arról, hogy emberként mekkora az értéke, mondjuk a partnere számára.

Ha a partnere elveszítené a munkáját, ellőkné-e magától azzal, hogy többé nem akar vele együtt lenni? Bizonyára nem. Számos más előnyös tulajdonsága van, amit értékel benne, és amelyekért becsüli őt.

Ön mindig annyit ér, amennyire tartja magát. Még ha tekintélye és presztízse másoknál alacsony is, Ön akkor is dönthet úgy, hogy értékesnek tekinti önmagát. A mások véleménye nem árthat Önnek. Az egyedül fontos az, hogy Ön mit gondol magáról.

Egyszer megkérdezték Wayne Dyer amerikai pszichológust, hogy szerinte mi a legfontosabb az életben. Azt válaszolta: Az a képességünk, hogy boldogok és elégedettek legyünk.

Sok olyan ember van, akik bár komoly tekintélynek örvendének, mégis boldogtalanok. Egyik páciensem mondta egyszer: „Mit számít a pénzem és a sikereim, ha boldogtalan vagyok? Szívesen lemondanék mindezekről, ha újra tudnék nevetni és elégedett lehetnék.”

Amennyiben felhagy azzal, hogy értékét a teljesítményétől tegye függővé, akkor nem válik depresszióssá, ha nem léptetik elő, ha nem keres annyi pénzt, mint a szomszédja, vagy ha munkanélküli lesz.

Munkanélküliség nem segít Önnek, ha eljátssza a szegény áldozatot és a társadalom okolja helyzetéért. Használja ki a felszabadult időt: törődjön többet a családjával, foglalkozzon a hobbi-jaival vagy képezze tovább magát. Ezáltal növelheti az esélyét annak, hogy ismét munkát találjon. Ami azonban egészen biztos: értelmes tevékenységgel tölti az idejét. Legyen aktív és vigyen szint az életébe.

Összefoglalás

1. Teljesen normális dolog, ha partnerétől való elválás után lehangolt és szomorú.
2. Ügyeljen azonban a gondolataira. Az emberek nagyon könnyen zuhannak depresszióba, csak mert egész életüket kérdőjelezzik meg.
3. Adjon az életének újra értelmet azzal, hogy új tevékenységekkel tölti meg.
4. Ne szigetelődjön el. Menjen emberek közé, vegyen részt az életben.
5. Egy ember értéke nem a munkájától vagy a teljesítményétől függ.
6. Ön mindig annyit ér, amennyire tartja magát.

10. fejezet: A félelem, és amit tehet ellene

Egy depresszióról szóló könyv nem lenne teljes, ha nem foglalkoznánk néhány mondat erejéig a félelemmel. A depresszióban szenvedő emberek ugyanis gyakran hajlamosak mindenféletől félni. A félelmeket kiváltó gondolataik gyakran az egészségük, a gyermekeik, a partnerük, a szakmájuk, vagy más emberek és dolgok körül forognak.

A félelem az őseinktől maradt ránk. Egy olyan érzés, amely a testünk különféle területein okoz tüneteket:

1. A szívverés és a légzés felgyorsul
2. Az izomzat megfeszül
3. A gyomor és bélrendszer reagál

A félelemérzetnek fontos szerepe van. Figyelmeztet bennünket, ha veszélyben, netán életveszélyben vagyunk. Manapság azonban kevés olyan veszély leselkedik ránk, amely az életünket fenyegeti, mint az elődeink esetében volt. Nincsenek már vadállatok, amelyekről óvakodnunk kellene. Ennek ellenére az ember megtartotta a félelem képességét.

A manapság leggyakrabban előforduló emberi félelmek az elutasítással és a kudarccal kapcsolatosak. Egyik sem veszélyezteti sem az egészséget, sem az életet. Ebben az esetben tehát a félelem nem csak indokolatlan, de nagyon káros is. Ezt nagyon komolyan gondolom, azzal együtt, hogy tudom, hogy most valószínűleg hangosan tiltakozik.

Komoly félelmekbe vagy akár pánikba hajszolni magunkat éppen olyan értelmetlen, mint egészségtelen. Az erős félelem vagy pánik megbénítja a testünket, és nem engedi, hogy világosan gon-

dolgozunk. A félelemnek csak akkor van értelme, ha az életünk a tét. Minden más esetben nem csak káros, de nagyon is gátol bennünket.

A félelem meggátolja az embereket abban, hogy képességeiket kibontakoztathassák, céljukat követhessék és elérhessék, valamint boldog és elégedett életet élhessenek.

Túlnyúlna e könyv keretein, ha minden egyes félelmet külön taglalnék. Éppen ezért csak arra szorítkozom, hogy néhány módszert bemutassak Önnek, amelyek segítségével legyőzheti félelmeit.

Mit tehet a félelmei ellen?

1. Vizsgálja meg a gondolatait

Szinte lehetetlen úgy félelmet éreznie, hogy közben nincsenek félelmetes gondolatai. Ha fél, bebeszéli magának, hogy valami veszélyes és szörnyű dolog vár Önre. Minden félelme kizárólag a fejében létezik. A gondolatai azok, amelyek megnehezítik az életét.

- a) Az első lépés tehát, hogy jegyezzen fel minden gondolatot, amely akkor merül fel Önben, amikor feszült és szorong. Ez után vizsgálja meg ezeket a gondolatokat, hogy valóban megfelelnek-e a valóságnak. Amennyiben nem, úgy fogalmazza át őket reális gondolatokká, amelyek segítenek Önnek megnyugodni.

Brigitte rettenetesen félt, hogy esetleg rákos lebet. Hetente legalább egyszer elment az orvoshoz, hogy megvizsgáltassa magát. Tökéletesen egészséges volt, ám az orvos szavai nem győzték meg. Amyira félt a betegségtől, hogy már semmi másra nem tudott koncentrálni. Családja is szenvedett attól, hogy Brigitte már semmi másról nem tudott beszélni, mint a rákról. Munkahelyén sem tudott összpontosítani, mert gondolatai másból jártak. Arra a kérdésemre, hogy melyek azok a gondolatok, amelyekkel ennyire félelemben tartja önmagát, azt válaszolta: „Esetleg rákos leszek, és az borzalmas lenne. Mit csinálnának a gyermekeim nélkülem?”

Ezek után arról kezdtünk beszélgetni, mekkora a valószínűsége annak, hogy rákos lesz. Azt mondta: „Talán 50%”. Erre megkérdeztem tőle, hogy szerinte mekkora a valószínűsége annak, hogy bele is hal, amire szintén azt válaszolta, hogy „Kb. 50%”. Ekkor elmagyaráztam neki, hogy a számításai alapján 25% az esélye annak, hogy rákban betegszik és hal meg.

Következő lépésként arról beszélgettünk, hogy mennyire van értelme egy ilyen esemény bekövetkezésének lebetőségén aggodni. Brigitte egyetértett velem abban, hogy teljesen értelmetlen dolog valami olyasmín pánikolni, amit nem tudunk befolyásolni. Azt tanácsoltam neki, hogy tudatosan álljon ellen az ilyen gondolatoknak. Minden alkalommal, amikor raftakapja magát, mondja azt, hogy: „Semmi nem megyek azzal, hogy ezen rágódom. Csak tönkreteszem magam és ártok az egészségemnek. Ezért abbahagyom.”

Brigitte-nak hol jobban, hol rosszabbul sikerült ezt megvalósítani. Minél többet gyakorolta, annál jobban sikerült. Ezeket a reális gondolatait felírta egy kis darab papírra, amelyet mindig magánál hordott, és ha szükségét érezte, belepillantott. Ily módon sikerült elérnie, hogy legyőzze a ráktól való félelmét.

b) Ha az, amiről fél, nem csak lehetséges, hanem nagyon is valószínű, akkor gondolkozzon el azon, miként tudja a veszélyt kivédeni. Ha ez nem lehetséges, akkor készítsen egy tervet, amelyre felírja, hogy mit fog tenni az esemény bekövetkeztekor.

Amennyiben például jó okkal feltételezi azt, hogy el fogják bocsítani, akkor gondolja végig, milyen konkrét lépéseket tenne, ha valóban munkanélkülivé válna. Esetleg már most érdeklődhet szabad állások után a Munkaügyi Központban. Körbenézhet, kérdőzködhet, hogy hol van megfelelő lehetőség az Ön számára, stb.

„Tudom, hogy bütykeség állandóan ilyen gondolatokkal gyötöröm magam. De egyszerűen nem tudok kikapcsolni.” – mondják gyakran a pácienseim.

Ezzel arra utalnak, hogy mintegy kényszeresen, mindig ugyanazok a félelmetes gondolatok járnak a fejükben, és nem tudnak ellene semmit tenni.

Ha Önnek minden erőfeszítése ellenére sem sikerül kikapcsolnia ezeket a gondolatokat, és az sem sikerül, hogy legalább egy kis időre valami mással foglalkozzon, ami elvonja a figyelmét, akkor keressen fel egy terapeutát. Lehetséges ugyanis, hogy akkor Ön „kényszerbetegségben” szenved, amelyből önállóan nem fog tudni meggyógyulni.

Időre és gyakorlásra lesz szüksége, hogy száműzni tudja negatív gondolatait. A félelmet kiváltó gondolatok nagyon makacsak tudnak lenni. A legtöbb embert ugyanis úgy nevelték, hogy soha nem lehet eléggé elővigyázatosnak lenni, ha veszély fenyeget.

2. Lazítson

A feszültségtől és a szorongástól a leghatékonyabban relaxációval tud megszabadulni. Számos módszer létezik rá, a legismertebb az autogén tréning. Szeretnék Önnek egy rövid légzésgyakorlatot bemutatni, amely jó szolgálatot tehet Önnek. Segít abban, hogy csökkentse a szorongást, vagy eleve megakadályozza annak eluralkodását.

Spontán relaxáció

Lélegezzen a szokásosnál mélyebbet. Ez után anélkül, hogy bent tartaná a levegőt, azonnal fújja is ki. Kifújást követően tartsa vissza lélegzetét kb. 6-10 másodpercre. Találja meg az Önnek legkényelmesebb időtartamot. Gondolatban lassan számoljon el egytől hatig vagy tízig. Miután visszatartotta a lélegzetét, vegyen újra mély levegőt, és anélkül, hogy bent tartaná, azonnal fújja ki, majd tartsa vissza újabb 6-10 másodpercre a légzését.

Kifújás közben halkán mondja ki azt a szót, hogy „nyugalom”. Ismételje ezt a légzésgyakorlatot 2-3 percig, vagy addig, amíg érezhetően nyugodtabbá nem válik.

Ilyen ritka levegővételnél gyakorlatilag lehetetlen nem ellazulni. Ez a kis légzésgyakorlat már az első alkalommal is hatásos. Nem kell tehát hetekig gyakorolnia, hogy megérezze jótékony hatását.

Ezt a gyakorlatot lefekvés után is végezheti, a könnyebb elalvás érdekében. Nincsenek káros mellékhatásai, mégis ugyanolyan hatékony tud lenni, mint egy alvás.

3. Használja képzelőerejét

Vannak emberek, akik igen élénk képzelőerővel rendelkeznek. Az éppen gondolt dolgokat olyan képszerűen látják, mint egy filmet. Amikor ezek az emberek ezt a képességüket arra használják, hogy negatív dolgokat képzeljenek el, akkor annak sokkal nagyobb hatása van az érzékeikre és testükre, mint ha csak negatív gondolataik lennének.

Talán ismeri azt a mondást, hogy „Egy kép többet ér ezer szónál”.

Különbség van aközött, hogy valamire gondol, vagy azt egyben látja is. Amikor az autópályán utazva lát egy szörnyű halálos balesetet, sokkal mélyebben fogja érinteni, mint amikor a rádióban hallja a hírt. Éppen ezért fontos, hogy azt a katasztrófát, amire épp gondol, lélekben ne színeze ki még jobban.

Ha azt veszi észre magán, hogy valami szörnyűségről fantáziál, akkor hagyja abba. Ne képzelje tovább a negatívumokat. Gondoljon helyette valami szépre, például arra, ahogyan a strandon fekszik, jól érzi magát, vagy képzelje el azt, ahogyan a kellemetlen helyzetet uralja.

Egyik páciensem, Rainer nagyon félt attól, hogy utasként üljön autóbá. Azt tanácsoltam neki, hogy 14 napon keresztül, naponta háromszor képzelje el azt, hogy utasként tesz meg egy bizonyos szakaszt. Képzelje el azt, ahogyan a sofőrrel beszélget, gyönyörködik a tájban és közben jól érzi magát. Eleinte kissé nyugtalanította őt ez a gondolat, de minél többet gyakorolt, annál nagyobb rutinná tett szert. Végül odáig jutott, hogy nem zavarta őt a gondolat, hogy utasként üljön autóbá. Ekkor elfőtt az idő, hogy mindezt a gyakorlatban is kipróbálja. Minden alkalmat kihasznál, hogy autóbán utazhasson. Elein-

te még kissé feszült és görcsös volt, ám hamarosan már kedvét lelta a dologban.

Brigittével már korábban megismerkedhetett. Ő is végzett képzeletgyakorlatokat. Naponta háromszor 5 perc időt szánt rá, hogy miután a légzésgyakorlat segítségével ellazult, a következőket képzelje el: látta magát, amint észrevesz a bőrén egy pattanást vagy más elváltozást. Az ilyen felfedezések korábban mindig okot adtak neki arra, hogy rákra gyanakodjon. Most azonban tudatosította magában, hogy egy pattanás még nem rák. Azt mondta magának, hogy semmi oka nincs a félelemre, és hogy a pattanás el fog múlni.

Az ilyen jellegű képzeletgyakorlatok nagyon hatékony fegyverek a félelem elleni küzdelemben. Használja ki a lehetőséget!

A tanuláshoz idő kell

Mindig, amikor valami újat tanulunk, hibákat is követünk el. Van, amikor jobban megy, van, amikor kevésbé. Ne várja hát azt, hogy rögtön ura lesz a félelmeinek. A legritkább esetben sikerül ez csak elsőre. Lényegtelen, hogy teniszezni akar megtanulni, vagy a félelmeit és a depresszióját leküzdeni, mindkettőhöz időre és gyakorlásra lesz szüksége.

Éppen ezért ne essen pánikba, ha valami még harmadik neki-futásra sem sikerül. Próbálja meg újból.

Minden csak szokás kérdése. Ahhoz azonban, hogy valami szokássá váljon, gyakorlásra van szükség. Van, amikor több gyakorlásra, van, amikor kevesebbre. Ne adja fel!

Összefoglalás

1. A félelem egy érzés, amely jelzi számunkra, ha veszélyben vagyunk.
2. Ez a veszély azonban gyakran csak a fejünkben létezik, nem pedig a valóságban.
3. Engedje el magát. Nézzon körül és győződjön meg arról: „Nem vagyok veszélyben.”
4. Ellenőrizze saját gondolatait. Mennyire valószínű az, amitől tart?

Utószó

Amennyiben végigment ezen a programon, ismeri már a depresszív hangulatzavar lényegét és okait, valamint azt is tudja, hogyan tudja leküzdeni azt.

Ezzel azonban még nincs vége. „Terápiája” még nem ért véget. Épp ellenkezőleg: még csak most kezdődik. Folyamatosan dolgoznia kell önmagán és a tanultakat újra és újra alkalmaznia kell.

Az nem lehet, hogy egyetlen átolvasással mindent megértett és megtanult. Éppen ezért ne tegye félre ezt a programot. Tartsa mindig kézközéltben, hogy bármikor beleolvashasson és dolgozhasson vele.

Az elkövetkező hetekben és hónapokban gyakran fogja azon kapni magát, hogy visszatér a régi vágányra. Legyen különösen elővigyázatos, és éberen figyelje negatív gondolatait, szemléletmódját.

Nem ritkán ezek győzedelmeskednek, ha elmulasztja, hogy uralkodjon tartalmukon. Ez azonban még nem ok arra, hogy elkeseredjen és feladja.

Praxisomban egy terápia 20-30 ülésből áll, amelyek összesen három-hat hónapot vesznek igénybe. Ezalatt a páciens még korántsem oldotta meg mindörökre a problémáit. Ugyanakkor képessé vált önmagán segíteni, ha bajba kerül.

És így van ez Önnel is. Megtanulta, hogyan segítsen önmagán, azonban ezt még gyakorolnia kell. Kicsit nehezebb dolga van, mint a pácienseimnek. Önnek ugyanis nem áll módjában visszakérdezni, ha valami nehezen érthető, vagy ha önállóan nem tud továbblépni. Éppen ezért ne adja fel, ha egy hónap elteltével még csak szerény haladást tapasztal. Folytassa tovább!

Képzelje el, hogy elméje gazdag termőföld, amelyen a gyönyörű virágok és a gaz egyaránt terem. Azok a gondolatok, amelyek meg-

akadályozzák abban, hogy örüljön és élvezze az életet, elméje gyomnövényei.

Azok a gondolatok, amelyek Önt boldogsággal és elégedettséggel töltik el, elméje virágai.

A gaz kevés gondozást és gondoskodást igényel a növekedéshez. Ügyelni kell arra, hogy ne lépje el egész kertjét. A virágokat ezzel szemben ápolnia, óvnia kell. Szükségük van a gondoskodására.

Legyen hát jó kertész, aki kertjét virágzó édenkertté változtatja.

Kívánok Önnek ehhez nagyon sok sikert.

Rolf Merkle

Tárgymutató

A

Állapot, lelki – 9, 14, 16, 18, 24
Általánosítás, túlzott – 38, 42, 48
Autogén tréning – 119

B

Bagatellizálás – 41, 46, 48
Bűntudat – 8, 14, 20, 51, 70, 71, 77, 105

D

Depresszió tünetei – 9, 24, 81, 90, 91
Depresszió (endogén) – 17
Depresszió (neurotikus) – 16
Depresszió (reaktív) – 16

E

Elutasítás – 16, 50, 57, 86, 112, 115,
Energia – 12, 84, 111

É

Érték – 29, 31, 33, 37, 38, 41, 46, 49, 50, 52-62, 65, 66, 68, 69, 78,
81, 85, 92, 100, 109, 111-114
Érzelmek – 8-10, 28-31, 34, 36, 42, 78, 93
Érzelmek negatív – 9, 27, 30, 34, 42
Érzelmek pozitív – 27, 30, 34
Észlelés, beszűkült – 38, 48
Érvagy – 15, 16, 18, 80

F

Félelem – 9, 30, 34, 41, 57, 115-117, 121, 122
Felelősség – 43, 49, 76-78, 106

G

Gondolatok, automatikus – 30
Gondolkodás, negatív – 14-16, 27, 29, 33-37, 39, 40, 42-48, 78, 82,
100, 105, 108, 111, 118, 120, 123
Gyengeségek – 37, 39, 49, 52, 59-61, 66, 68, 100
Gyógyszerek – 9, 12, 17-18

H

Hajlam, depresszív – 18
Hangulatzavar, depresszív – 5, 9, 13, 16-18, 23, 33, 70, 92, 93, 123
Harag – 9, 70, 87, 92-94, 97-103
Hibás viselkedés – 70, 71, 77

K

Katasztrófa-gondolkodás – 40, 41, 48
Képzletgyakorlat – 121
Képzelőerő – 120
Kimerültség depresszió – 17
Kisebbségi érzés – 9, 14, 52-54
Kognitív terápia – 5, 7, 9

L

Légzésgyakorlat – 119, 121

M

Magány – 13, 110, 111
Marionett bábu – 102, 103
Mindent-vagy-semmit gondolkodás – 37, 45, 48
Motiválatlanság – 82
Munkahely – 16, 60, 61, 98, 104, 111, 112, 117

N

Napirend – 89, 90

O

Ok-okozat összefüggés – 95

Ö

Ön-becsülés – 49, 51, 54, 55, 65, 66, 68, 69, 81, 112
Ön-változtatás – 12, 67

P

Panaszok, testi – 24, 93
Párkapcsolat – 106, 110
Problémák, lelki – 13, 14, 16, 17, 71, 72, 75, 76, 80
Pszichofarmakonok – 18
Pszichoterapeuta – 17
Relaxációs gyakorlat – 119

S

Siker – 56, 67, 85
Spontán relaxáció – 119
Szemléletmód – 5, 10, 36, 39, 47, 62, 82, 96, 98, 101, 108, 123
Szókincs – 110
Szomorúság – 8, 14, 15, 30, 104, 105

T

Tapasztalat, hiányos – 71
Teljesítmény – 32, 33, 41, 52, 54, 56, 69, 88, 111-114
Teljesítmény, szakmai – 52, 54
Terapeuta – 10, 17, 19, 24
Tudatlanság – 9, 71, 76, 80
Tünetek, testi – 14, 24, 41, 93, 115

V

Valóságártalom – 36, 48
Változás – 104-106, 110
Veszteség – 104

724188



Tartalom

Bevezető	5
1. fejezet: Depresszió – mi az?	13
2. fejezet: Mennyire depressziós Ön? Önvizsgálati teszt	19
3. fejezet: Miként határozzák meg a gondolatok az érzelmeit	26
4. fejezet: Negatív gondolkodás – mi az?	35
5. fejezet: Az Ön legnagyobb ellensége: az alacsony önbecsülés	49
6. fejezet: Felejtse el a bűntudatot!	70
7. fejezet: Legyen aktív!	81
8. fejezet: Ember, ne mérgeledj!	92
9. fejezet: Veszteség és depresszió	104
10. fejezet: A félelem, és amit tehet ellene	115
Utószó	123
Tárgymutató	125